

學1道會3道

料理300道



從沒想過烹飪可以這麼好玩、簡單！

Julie & Julia 編著



近**180**個烹調貼心提示，解決製作中的難題。
80堂料理常識課，打開你烹飪的大門。



HARTFORD PUBLIC LIBRARY
3 2520 10650 6180

HARTFORD PUBLIC LIBRARY
500 MAIN STREET
HARTFORD, CT 06103-3075

學1道會3道



料理300道

從沒想過烹飪可以這麼好玩、簡單！

萬里機構・飲食天地出版社

Julie & Julia 編著





城市生活愈發急促，我們為了生存奔馳，快要忘卻生活的意義與樂趣，甚至連下班後為自己和心愛的人做一頓飯，都變成一份負擔。

但是烹飪是否真的那麼費時、複雜？

簡約飲食生活系列，給你除了即食麵以外的選擇。生活再忙碌也該有它的要求，飲食不僅為了滿足生存的基本需要，也是一種生活態度的體現，本書以最簡約的料理，讓你在輕鬆的烹飪過程中放緩生活步伐、減輕工作上的壓力。

本書最大的特色是「1 煮 2 得」，從 1 個菜式的示範中，逐個步驟加入筆記，講解食材處理方法、烹調技巧和注意事項，你可以由零開始，認識菜式的製作方法，還可以從 80 個「料理常識課」中了解每種食材的特色和保存訣竅！配搭 2 個食材相同 / 技法相似的食譜，讓你在反覆練習之餘亦不覺乏味。

食譜的種類繁多，有傳統而經典的菜式，讓你承傳媽媽的溫馨味道；有新派的日、韓、西式美食，滿足香港人善變的胃口；更加入微波爐快煮菜式，即使忙得不可開交，也可以享受烹飪的樂趣！

現在，放下你認為烹調是壓力的偏見，開始寫下你煮食的新一頁！

本書使用指南

先了解本書的使用方法，可助你毫不偏差地炮製出美味的料理！

1. 書中食譜分量用語

用詞	分量
1 茶匙	5 毫升 (約 4-5 克)
1 湯匙	15 毫升 (約 14 克)
1 杯	250 毫升

正確的量度方法：

用刀抹平匙羹上的小山丘，
才不會令分量過多或過少。



2. 食譜的閱讀方式

主選食譜，
STEP-BY-STEP 幫助
你掌握烹飪訣竅！

以小標題形式簡述
步驟的重點，讓你
更容易掌握。

根據主選食譜的食材及
技法，變化出 2 個搭配
食譜，供你參考！

簡介主選食譜和配
搭食譜的分別，
從而帶出搭配食譜
的特色。

黑椒牛仔骨

香少肉嫩的牛仔骨，配搭肉質脆嫩——黑椒汁，香濃的味道教人如何抗拒？

材料：焗凍牛仔骨 300 克，洋葱 1 個
醃料：生油、紹酒、生粉各 2 茶匙，水 1 湯匙，黑胡椒粒少許
調味料：黑椒汁 2 湯匙，水或上湯 1/2 杯

做法

Step 1
準備食材
牛仔骨切部件，用醃料醃 1 小時。洋葱切絲備用。

Step 2
中火煎牛仔骨
燒熱油鑊，用中火煎牛仔骨至八成熟，盛起備用。

Step 3
兜炒材料
起油鑊，炒洋葱至軟身，倒入調味料及牛仔骨，兜炒至汁濃即可。

1 茶匙
煎嫩佳選，留意這牛仔骨未煎的地邊。以下兩款菜式均採用煎邊，加了可樂的牛仔骨肉質更鬆軟，而以黑椒汁燜牛仔骨則加入蒜茸一新！

可樂香檸牛仔骨
材料：牛仔骨 450 克，檸檬皮 1 茶匙
醃料：生粉、切細粉各 1/2 茶匙，生油 1/4 茶匙
調味：可樂、清水各 2 湯匙，檸檬汁 2 茶匙，生粉 1/2 茶匙
做法：
1. 牛仔骨洗淨，瀝乾水分，切塊，用醃料醃 20 分鐘。
2. 燒熱鑊，下油把牛仔骨煎至兩面呈黃色，加入汽水，拌勻後撇上檸檬皮即成。

沙茶醬蒸牛仔骨
材料：牛仔骨 350 克，蒜蓉 1 湯匙，紅辣椒絲 1 茶匙
醃料：沙茶醬 1 湯匙，生油、老抽各 1/2 茶匙，薑、蔥各 1/4 茶匙，生粉 1 湯匙，胡椒粉適量
做法：
1. 牛仔骨洗淨，瀝乾水分，以醃料拌勻醃 15 分鐘。
2. 牛仔骨排在碟上，撒上海苔和紅辣椒絲，猛火蒸約 8 分鐘即成。

重點介紹菜式的味道、色澤、配搭的重點，簡單易明，讓你輕鬆了解製成品。

貼心筆記，解開烹煮過程的難題，以及給予提昇味道層次的小貼士。

惡補料理常識，讓你由一竅不通變成料理達人！



Contents

- 2 前言
- 3 本書使用指南
- 10 入廚百寶箱 調味料的種類與配搭
- 14 食材選購與保存
- 16 常用乾貨類大全

變化料理 PART 1

肉類

- 20 雪菜炒肉絲
 - 雜錦肉丁
 - 韓式泡菜豬肉片
- 22 西汁煎豬柳
 - XO 醬炒豬柳
 - 檸汁煎豬頸肉
- 24 梅菜蒸肉餅
 - 馬蹄冬菇煎肉餅
 - 螞蟻上樹
- 26 南瓜欖角蒸排骨
 - 梅子蒸排骨
 - 麥芽糖炆一字骨
- 28 胡椒生抽煎豬扒
 - 茄汁煎豬扒
 - 香茅豬扒
- 30 腩肉炆蓮藕
 - 回鍋肉
 - 東坡肉
- 32 南乳豬手
 - 甜醋豬手
 - 蓮藕炆豬腳
- 34 乾煸牛肉絲
 - 京蔥爆牛肉
 - 榨菜蒸牛肉
- 36 金菇牛肉卷
 - 韓式牛肉炒粉絲
 - 日式洋葱牛肉
- 38 沙茶金菇西冷牛柳
 - 蒜片牛柳粒
 - 七彩牛柳絲
- 40 黑椒牛仔骨
 - 可樂香檸牛仔骨
 - 沙茶醬蒸牛仔骨
- 42 香草煎封牛扒
 - 蒜蓉黑椒汁煎西冷扒
 - 紅酒肉眼扒配鮮露筍
- 44 薯仔咖哩牛腩
 - 明火清湯腩
 - 蘿蔔炆牛腩
- 46 葱爆羊肉
 - 香蒜羊柳
 - 支竹羊腩煲
- 48 檸汁香草煎雞胸
 - 甜酸雞片
 - 雙色炒雞粒
- 50 西芹炒雞柳
 - 韓式泡菜炒雞柳
 - 蜜桃炒雞柳
- 52 簡易玫瑰豉油雞髀
 - 西汁雞扒
 - 手撕雞髀肉
- 54 花菇炆雞
 - 蟲草花滑雞煲
 - 金針紅棗雲耳蒸雞
- 56 瑞士雞翼
 - 柚子蜜糖煎雞翼
 - 蒜香南乳雞翼

- 58 可樂雞翼
土匪雞翼
醉香雞翼

變化料理
PART 2

水產類

- 62 清蒸桂花魚
紅辣椒蒜蓉蒸鱸魚
啤酒蒸鱸魚
- 64 煎封紅衫魚
糖醋煎黃魚
蒲燒秋刀魚
- 66 香草煎三文魚頭
日式汁煮油甘魚頭
剁椒魚頭
- 68 梅菜蒸鮭魚腩
豉汁蒸鯪魚腩
茄子魚腩煲
- 70 檸檬三色鱈魚扒
豉油皇煎三文魚扒
黑椒比目魚扒配蜜糖芥末醬
- 72 蒜香龍脷柳
酸辣脆脆魚柳條
茄汁洋葱香煎三文魚柳
- 74 紫菜鯪魚卷
鯪魚肉草菇釀豆卜
煎釀三寶
- 76 蒜蓉粉絲蒸扇貝
日式牛油煎帶子
XO 醬炒帶子
- 78 白灼中蝦
鹽蒸蝦
京汁燒明蝦

- 80 叮叮茄汁大蝦
蒜香豉油王煎大蝦
啤酒醉蝦
- 82 滑蛋蝦仁
蝦仁豆腐
宮保蝦仁
- 84 清蒸花蟹
酒香蒸肉蟹
蒜香蒸蟹鉗
- 86 薑蔥炒花蟹
避風塘炒蟹
酸辣炒蟹
- 88 上湯浸花蛤
辣椒膏炒花蛤
豉汁蒸花蛤
- 90 豉椒炒蜆
沙嗲洋葱炒蜆
清酒煮蜆
- 92 薑絲爆蜆子
蒜香蒸蜆子
辣油煮蜆子
- 94 XO 醬炒東風螺肉
葱白炒田螺
黃酒煮田螺
- 96 煙肉忌廉燴青口
蒜蓉青口
西汁青口
- 98 牛油煎珍珠蠔
香煎蠔仔餅
韭黃煎生蠔
- 100 沙嗲醬爆魷魚圈
豉椒鮮魷
西芹雙魷

目錄 Contents

- 102 台式炒花枝
 - 韓式泡菜墨魚仔
 - XO 醬炒鮮墨魚
- 104 芥末拌青瓜海蜇
 - 海蜇雙絲
 - 海膽醬拌海蜇皮

變化料理 PART 3



- 108 蠔油菜心
 - 雜菌鮮筍煮菜心
 - 蝦米臘肉炒菜心
- 110 蒜蓉炒生菜
 - 鮑魚菇扒生菜
 - XO 醬翡翠芙蓉
- 112 金銀蛋浸菠菜
 - 香煎菠菜薯餅
 - 麻香涼拌菠菜
- 114 XO 醬拌油麥菜
 - 蒜蓉油麥菜
 - 豆豉鯪魚炒油麥菜
- 116 椒絲腐乳通菜
 - 馬拉盞雞絲炒通菜
 - 鹹魚炒通菜
- 118 糖醋椰菜
 - 牛油炒椰菜
 - 雞肉椰菜卷
- 120 香菇雲腿扒津白
 - 奶油津白
 - 三絲炒白菜梗
- 122 薑汁炒芥蘭
 - 鹹魚炒芥蘭
 - 欖菜肉碎炒芥蘭莖

- 124 大芥菜炆火腩
 - 黃金芥菜心
 - 雲腿上湯芥菜膽
- 126 瑤柱草菇燴冬瓜
 - 豆瓣醬炒冬瓜
 - 蟹肉扒冬蓉
- 128 紅棗豆豉煮南瓜
 - 南瓜燴雞
 - 黃金南瓜
- 130 鹹蛋炒苦瓜
 - 涼瓜炒牛肉
 - 冰鎮涼瓜
- 132 瑤柱蟹扒節瓜脯
 - 粉絲蝦乾炆節瓜
 - 冬菇肉絲炆節瓜
- 134 枝竹黃豆炆絲瓜
 - 勝瓜炒豬頸肉
 - 絲瓜雲耳炒草菇
- 136 臘腸炒翠玉瓜
 - 翠玉瓜炒雜菌
 - 翠玉瓜燴肉片
- 138 魚香茄子
 - 生抽金蒜蒸茄子
 - 手撕茄子
- 140 西蘭花炒帶子
 - 西蘭花莖炒雞柳
 - 芝士蒜蓉西蘭花
- 142 欖菜蝦仁炒豆角
 - 乾煸豆角
 - 豆角粒炒雞蛋
- 144 香煎粟米餅
 - 粟米魚肚羹
 - 牛油粟米粒

146 鮮牛蒡栗子炒百合

栗子炆排骨

簡易微波栗子

148 豆腐乾炒韭菜

韭菜花炒叉燒

韭菜煎蛋餅

150 西芹炒腰果

西芹炒帶子

涼拌西芹雞絲

152 青蒜煮蘿蔔

蘿蔔炒鯪魚肉

XO 醬煎蘿蔔糕

154 酸辣薯餅

牛油薯蓉

雞蛋薯仔沙律

156 XO 醬蓮藕肉片

菜脯煎藕餅

麻辣藕片

158 XO 醬爆白玉菇

三杯雞脾菇

日式照燒杏鮑菇

160 南乳杏鮑菇

冬菇炆油麵筋

瑤柱扒雙菇

變化料理
PART 4

蛋類及
豆品類

164 菜脯煎蛋

白飯魚粟米粒煎蛋

辣泡菜煎蛋餅

166 火腿奄列

煎太陽多士

日式雞蛋捲

168 蕃茄炒雞蛋

午餐肉炒蛋

蘑菇洋葱炒滑蛋

170 三色蒸水蛋

蝦米粉絲蒸滑蛋

雜豆蟹柳蒸水蛋

172 剝椒香辣煎豆腐

煎釀豆腐

肉鬆煎滑豆腐

174 麻婆豆腐

素炒雜錦

蒜香肉碎炒豆腐

176 瑤柱帶子蒸豆腐

老少平安

蛋白鮮冬菇蒸豆腐

178 韓國泡菜豆腐鍋

海鮮豆腐羹

蟹肉麻醬豆腐

180 蝦仁玉子豆腐

肉蓉扒玉子豆腐

脆皮玉子豆腐

182 欖菜青蒜炒豆腐乾

豆乾菜脯炒蝦仁

麻辣乾絲

184 雜錦素紫

腐竹炆香菇

蒜香腐竹炒牛肉

附錄
料理知識大補底

188 基本烹飪刀法——

切片、切絲、切丁、切塊

189 基本烹調技法——

煎、炒、蒸、煮、炸、炆

191 新手最常見的六大問題



Contents

料理常識課

PART 1

變化料理

肉類

- 21 煮豬肉有沒有什麼技巧？
- 23 什麼是「柳梅」？
- 25 有沒有辟除豬肉異味的妙方？
- 27 處理排骨有沒有什麼訣竅？
- 29 煎豬扒的正確方法……？
- 31 減少五花腩油膩感小妙方
- 33 豬手＝豬腳？
- 35 牛肉應該如何切？
- 37 醃牛肉的正確做法……？
- 39 忘記要預先把牛肉解凍，有沒有極速解凍肉類的方法？
- 41 何謂上好的牛仔骨？
- 43 為什麼牛肉總是配上紅酒？
- 45 牛腩的筋和皮都好難切，有沒有速成的方法？
- 47 怎樣去除羊肉的羶味？
- 49 有沒有方法讓雞胸肉肉質不那麼粗糙？
- 51 急凍雞肉要如何解凍？
- 53 怎樣煎出靚雞扒？
- 55 怎樣將買回來的雞斬成件？
- 57 急凍雞解凍後可不可以再次雪藏？
- 59 如何去除急凍雞翼的異味？

PART 2

變化料理

水產類

- 63 怎樣知道魚是否已蒸熟？
- 65 為什麼我煎魚總是煎到「甩皮甩骨」？
- 67 魚買回來了，但要到翌日晚餐才有空烹煮，應該怎樣保鮮？
- 69 蒸魚要怎樣掌握時間？
- 71 為什麼三文魚這麼受香港人歡迎？
- 73 解凍魚柳有什麼需要注意的？
- 75 如何自製鯪魚膠？
- 77 帶子＝扇貝？
- 79 怎樣挑選新鮮明蝦？
- 81 為什麼大蝦必須去腸？
- 83 令蝦仁更爽脆的方法是……？
- 85 怎樣洗蟹？
- 87 如何劏蟹？
- 89 如何令貝殼類海產吐沙？
- 91 如何分辨蜆新不新鮮？
- 93 烹煮蜆子的要訣是什麼？
- 95 田螺應該吃哪一部份？
- 97 如何去除青口的腥味？
- 99 了解生蠔的當造期
- 101 魷魚要怎樣剗花紋？
- 103 炒出爽滑墨魚小訣竅
- 105 海蜇可以熱食嗎？

PART 3

變化料理

蔬菜類

- 109 為什麼我炒的菜心總是又黃又韌？
- 111 炒生菜小貼士
- 113 菠菜對女性有莫大好處？
- 115 油麥菜應該如何保存？
- 117 如何解決通菜在兜炒的過程中容易變瘀黑的問題？
- 119 洗菜的正確方法是……？
- 121 菜應該先洗後切還是先切後洗？
- 123 我不喜歡薑的味道，還有別的辦法可以減少芥蘭的苦味嗎？
- 125 洗米水洗菜法
- 127 瓜類的好處
- 129 輕鬆去南瓜皮的妙法
- 131 涼瓜過於苦澀，有沒有去除苦味的方法？
- 133 如何讓節瓜保持翠綠？
- 135 如何讓絲瓜不容易變黑？
- 137 將翠玉瓜炒得更香口的秘訣
- 139 如何防止茄子氧化？
- 141 有什麼方法可以讓西蘭花球保持青綠？
- 143 豆角該如何保存？
- 145 怎麼挑出一粒粒完整的粟米粒？
- 147 怎麼剝栗子？
- 149 什麼方法可以去掉口腔殘留的韭菜味？

- 151 買回來的蔬菜若不打算馬上食用，應該怎樣保存？
- 153 別人說白蘿蔔會「破氣」，那是怎樣一回事？
- 155 薯仔先浸水後烹調的原因是……？
- 157 食用蓮藕貼心小提示
- 159 菇菌應該怎樣清洗？
- 161 如何去掉菇菌的異味？

PART 4

變化料理

蛋類及豆品類

- 165 買回來的雞蛋應怎樣保存？
- 167 煎蛋有什麼秘訣？
- 169 將蛋打至起泡才炒有什麼好處？
- 171 蒸蛋小秘訣
- 173 我常把豆腐煎爛，有沒有解救的辦法？
- 175 豆腐質地軟滑，容易在兜炒的過程中茸茸爛爛，有沒有不把豆腐炒碎的方法？
- 177 有人說豆腐搭配蜂蜜食用會導致耳聾，是真的嗎？
- 179 新鮮豆腐跟盒裝豆腐有分別嗎？
- 181 玉子豆腐是豆腐嗎？
- 183 食用豆腐乾貼心小提示
- 185 如何處理急凍鮮腐竹？

調味料的種類與配搭

「烹調」一詞，充分闡釋了烹飪離不開調味。要炮製出美味的佳餚，首要條件還是齊備料理常用的調味料。

橄欖油

常用於西餐，不飽和脂肪酸含量較高，因此被認為是較為健康的食用油。

牛油

由牛奶提煉而成的固體食用油，常用於西餐以及日式料理中。

粟米油

由粟米提煉而成，反式脂肪含量較高，煙點較低，不適用於高溫煎炸。

花生油

家庭最常用食用油，味道香濃，適合任何基本烹調

食用油

麻油

由芝麻提煉而成，味道香濃惹味，常用於菜式烹煮後直接灑淋，以提升香味。

海鹽

通過曬乾海水而得的鹽，顆粒較粗，鹹度不同。

精鹽

常見食用鹽，為去除雜質後的結晶鹽，雜質較少。

碘鹽

含碘成分的鹽，可預防缺碘疾病如甲狀腺病。



黑糖

沒有經過精製，具有多種礦物質及維生素。

砂糖

從甘蔗和甜菜中提取而成，白色結晶狀，純度較高。



冰糖

清甜可口，中式甜品常用調味之一。

糖

片糖

即黃糖磚，帶有淡淡焦糖香味，適用於煮甜品及煲涼茶。

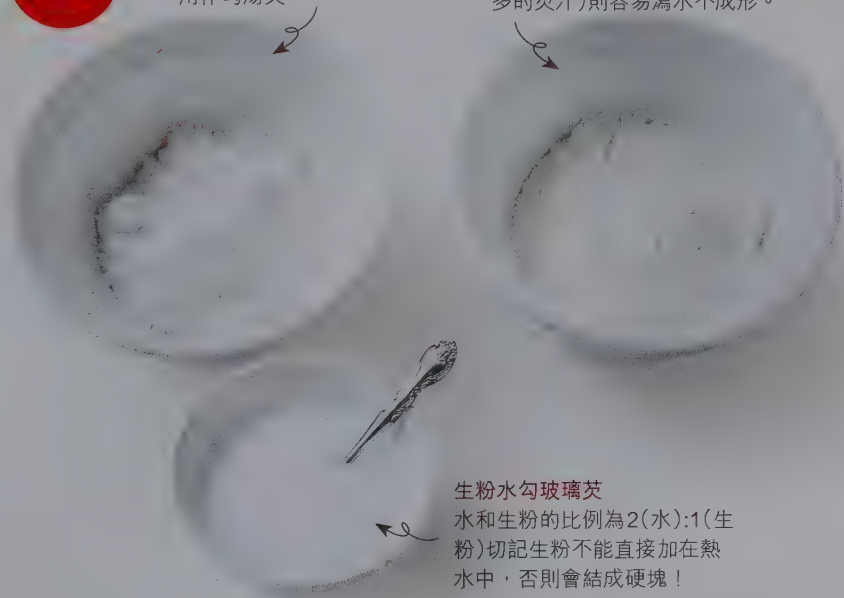
醃粉

生粉

用馬鈴薯製成的澱粉，常用作勾湯芡。

粟粉

用粟米製成的澱粉，常用於醃肉，亦可作勾芡之用，但勾湯芡(水量較多的芡汁)則容易瀉水不成形。



生粉水勾玻璃芡

水和生粉的比例為2(水):1(生粉)切記生粉不能直接加在熱水中，否則會結成硬塊！

常用醬料：

豉油
代表

老抽

色澤較深且帶有光澤，味道偏甜，多作肉類上色之用。

生抽

色澤較淡，味道較鹹，主要用作調味。

香
辣
代表

XO 醬

豆瓣醬

沙茶醬

辣椒醬

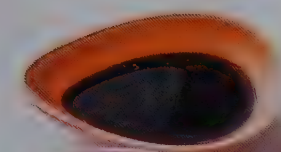
其他
調味醬油

蒸魚豉油

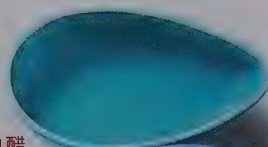
日本醬油

蠔油

甜酸
代表



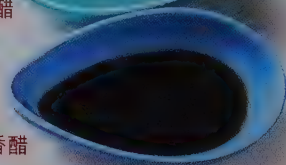
豉汁



白醋



茄汁



香醋



米酒



紹酒

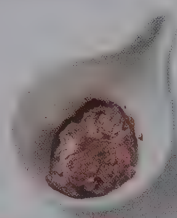


玫瑰露酒

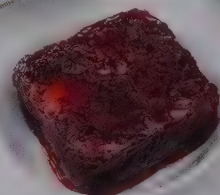
滷
代表



腐乳



蝦醬



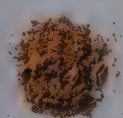
南乳

鹹香
代表

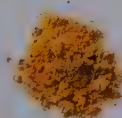


雞粉

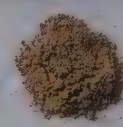
常用
調味粉



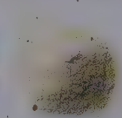
五香粉



咖喱粉

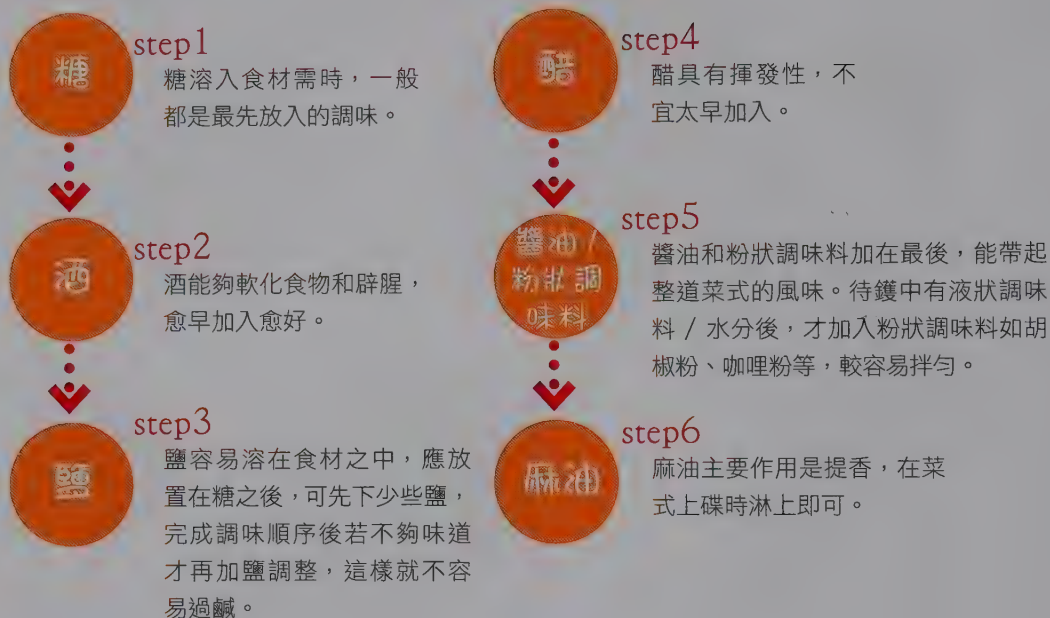


黑胡椒粉



白胡椒粉

調味的正確順序：



食材選購與保存

要煮出令人大快朵頤的料理，優質的食材是少不了的。但優質的食材是否一定價格不菲？懂得選擇與妥善保存，你也夠以正常的價錢用到優質的食材！

常見食材可分為五大種類：



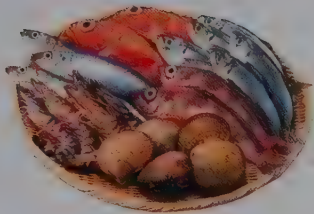
肉類

1. 選購要點

雖然香港大部分肉類都有質量驗證，但在購買時也應該留意**肉的顏色**，呈紫紅色或滲出暗紅色血塊，即表示動物是在死去後才經過屠宰的，因此充滿瘀血。這樣的肉類不但不新鮮，而且含菌量高，不宜購買！

2. 保存方法

買回來的肉類不要連同街市膠袋放進冰箱保存，應**用保鮮盒盛好**才放進冰箱，以防止豬肉因為吸收雪櫃其他食材的味道而變味。



水產類

1. 選購要點

選購新鮮水產，一字記之曰：**生猛**！

不論魚、蝦、蟹還是貝類水產，必選仍存生命氣息、雙眼靈活的水產，死去多時的水產肉質容易變霉，鮮味亦隨之流失。而冰鮮水產則不在此限，冰鮮水產要留意**製造日期**，製造日期過了愈久（或保存時限愈至），肉質和口感愈受影響。

2. 保存方法

購買活魚後若不是立即食用，可以立即**包好放進冰箱急凍**，可保持肉質和鮮味！



蔬果類

1. 選購要點

不要抗拒蔬菜的菜葉有**蟲蛀的痕跡**，這表示蔬菜沒有添加過多農藥；另外，亦應選擇當造蔬果，比較美味。

2. 保存方法

避免沾水，並用**報紙包好**，吸收菜葉表面的濕氣，再以塑膠袋裝妥雪藏可保鮮。



蛋類

1. 選購要點

雞蛋非常容易變壞，在購買雞蛋時，應該把雞蛋放在燈泡下慢慢轉動，選擇**內部清晰、蛋黃完整、沒有黑點**的雞蛋。

2. 保存方法

應先用乾布抹走表面污漬，才放入雪櫃貯藏。

千萬**不要用水清洗雞蛋**，這樣會加速雞蛋變壞！



豆品類

1. 選購要點

色澤過於死白的豆腐不宜選購，可能添加了漂白劑。

2. 保鮮方法

豆腐含有高蛋白質，容易變壞，買回來後應**立即浸泡水中**，並放入冰箱冷藏。

常用乾貨類大全

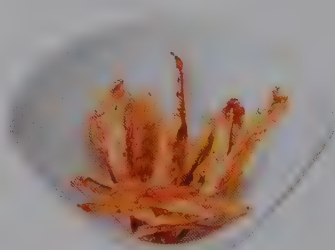
家中常備耐於保存的乾貨類，沒空買菜的時候也有食材可以用！

海產類

海味是家庭常用乾貨類中重要一員，主要指由海鮮曬乾而成的食材，例如瑤柱、蠔豉、蝦乾、蝦米、鹹魚等，主要作用在於**提鮮**。



瑤柱



蝦乾

肉類

風乾的肉類除了可以當成零食，也可以成為家中常用的乾貨類食材！例如臘腸、臘肉、雲腿、金華火腿等。用鹽醃製過的肉，肉質堅實而且入口甘香，可為菜式**增加鹹香**。



金華火腿



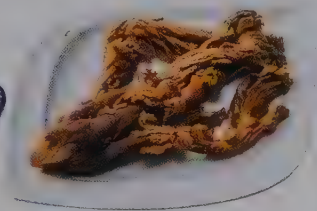
臘腸

蔬菜及菇菌類

別看蔬菜類乾貨看上去咖啡黑黑，甚不討好，它們都好吃得讓你欲罷不能！梅菜、高麗菜乾、菜脯等是常用的漬醃或風乾食材；冬菇則是最經典的菇菌類乾貨食材。



冬菇



梅菜



菜脯

蛋類

蛋類是極容易變壞的食材，但當蛋類加工變成了皮蛋、鹹蛋，則能延長保存期！



鹹蛋



皮蛋

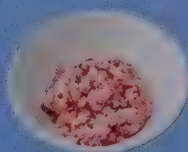
肉類

紅肉

烹煮前呈紅色的肉，稱為紅肉。
例如豬、牛、羊等，都是典型的紅肉！
紅肉具有很高的飽和脂肪，攝食太多因為
美味而導致過量！

★給初嚙人餐！

烹治豬肉
適合做法：炒、蒸、燉



★JUICY有嚼勁！

牛腩
適合做法：燉、炒、蒸、煎



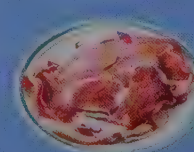
★唔怕食唔飽！

五花腩
適合做法：燉、炒



★食港最風「嘅」！

牛肉片
適合做法：炒、蒸、煎



城市人大多數都是無肉不歡的，香港人也不例外，不少是徹頭徹尾的食肉獸。肉類有豐富的膠原蛋白和氨基酸，而且味道香濃，怪不得成為各位的心頭好！

白肉

營養學上只講是家禽的肉，皆稱白肉。白肉的脂肪含量比較少，特別是雞胸肉，不少人會以雞胸肉製作健身餐單！

留心！豬肉可不是白肉，不要被誤導了！



★修身好幫手！

雞胸肉

適合煎炒、蒸、煮、焗



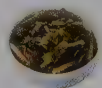
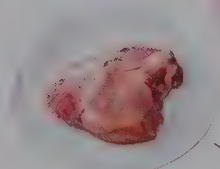
★開PARTY必備！

豬腩

適合煎炒、蒸、煮、焗

雪菜炒肉絲

煮一個清米粉，以雪菜炒肉絲伴食，
就能輕鬆解決晚餐。



材料：豬肉 400 克，罐頭雪菜 1 罐，紅辣椒絲半湯匙

醃料：生粉 1 茶匙，鹽、豉油、酒各 1/2 茶匙，蛋白 1 隻

調味料：紹酒 2 湯匙，水 1/3 杯



做法

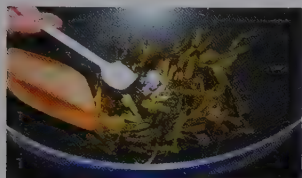


因為豬肉及後還要再下錢兜炒，注意不要炒過久。

step1

炒熟豬肉

豬肉切絲，用醃料醃 15 分鐘。下油鑊大火炒熟豬肉，盛起備用。



step2

炒香雪菜

燒熱油鑊，先爆香雪菜，下小量糖略炒。



雪菜先用適量的糖炒，可去除雪菜的罐頭味。

step3

加入其他材料

倒入紅辣椒絲及豬肉，用紹酒兜炒。



step4

加水煮滾

加入水，加蓋煮至收汁即成。

| 煮得!!

豬肉的呈現方式斷然不止一種！除了肉絲，還有肉碎、肉丁、肉片、肉條……以下兩種切法不同的炒豬肉，會給你新的啟蒙！

雜錦肉丁

材料：豬瘦肉 200 克，蝦仁、腰果各 100 克，青、紅甜椒各 1 個，蔥粒 1 湯匙，生粉適量

調味料：水 2 湯匙，鹽、糖、生粉、油、麻油各 1/2 茶匙

做法：

1. 蝦仁、腰果分別洗淨，泡油；青、紅甜椒洗淨，去籽，切塊。
2. 豬瘦肉切粒，在表面沾上適量生粉，下油鑊略炒，盛起。
3. 爆香蔥粒，加入其他材料，炒至熟透，加入調味料拌勻，即可食用。

韓式泡菜豬肉片

材料：豬肉片 250 克，泡菜 200 克，洋蔥半個，蔥 2 條

調味料：韓式辣醬 1 湯匙，醬油 1/2 湯匙，米酒 1 湯匙，香油、蒜蓉、薑蓉適量

做法：

1. 洋蔥切絲，蔥切段備用。
2. 燒熱油鑊後轉中火，下洋蔥略炒至半軟後，加入豬肉片兜炒至熟。
3. 加入泡菜及調味料快速炒勻，最後加入蔥段略拌，即成。

常識課

煮豬肉有沒有什麼技巧？

💡 豬肉與牛肉不同，必需完全煮熟才可食用。可先用大火封住肉汁，再轉至小火慢慢煮熟，肉質就能鮮嫩美味。

西汁煎豬柳

西汁使豬柳味道酸甜，

即使隔夜再吃仍舊滋味無窮。

材料：豬柳 600 克，洋葱 1 個

醃料：鹽、糖各 1 茶匙，噏汁 2 茶匙，
生粉 2 茶匙

汁料：茄汁 1/2 湯匙，噏汁 1/2 湯匙，
OK 汁 1/2 湯匙，生抽 1/2 湯匙，糖 1 茶
匙，水 30 毫升

做法



下半茶匙的梳打粉
可減少醃製時間。

可以用刀背拍鬆豬
柳，但若想節省時
間可以買一個專用
鎚子敲鬆豬肉。

step 1

處理豬柳

豬柳洗淨，抹乾水分，
切片拍鬆，以醃料拌勻。

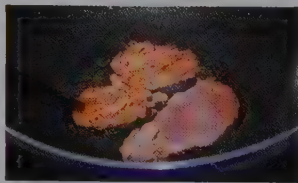


若喜歡食辣的人可
以在汁料中加入 1
茶匙辣椒醬，口感
更惹味。

step 2

爆香洋葱

洋葱洗淨，去皮切條，爆香。



step 3

煎豬柳至金黃

燒熱油鑊，將豬柳兩面煎成金黃色，下
少許水，加蓋焗煮至水乾。



1 煮得!!

除了酸甜的西汁，葱味的 XO 醬也是炒豬肉的精選！食厭了煎豬柳？可以換成煎豬頸肉，同樣酸甜好美味！



XO 醬炒豬柳

材料：豬柳 300 克，金菇 80 克，青、紅甜椒各 1 個，蒜蓉 1 湯匙

醃料：生粉、生抽各 1 茶匙，胡椒粉少許

調味料：XO 醬 2 湯匙，蠔油 1 湯匙，麻油、糖各 1 茶匙

做法：

1. 所有材料洗淨；豬柳切條，用醃料醃 15 分鐘；金菇切去根部，洗淨；青、紅甜椒去籽，切絲。
2. 燒熱油鑊，爆香蒜蓉，加入豬柳略炒，加入其他材料，炒至熟透，加入調味料，拌勻即成。

檸檬汁煎豬頸肉

材料：豬頸肉 200 克，洋葱粒 1 湯匙

調味料：檸檬汁 1 湯匙，蜜糖 2 茶匙，魚露 1 茶匙

醃料：蒜蓉 1 茶匙，雞粉 1 茶匙，蠔油 1/4 茶匙，胡椒粉適量

做法：

1. 豬頸肉先切片，用醃料醃 15 分鐘。
2. 燒熱油鑊，爆香洋葱粒，再放入豬頸肉，煎香兩邊。
3. 倒入調味料拌勻即成。



step4

加入其他調味

加入洋葱、汁料拌勻，即可上碟。



什麼是「柳梅」？

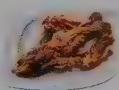
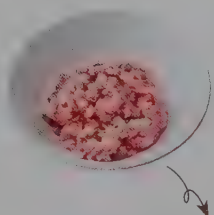


「柳梅」即新鮮豬柳。

柳梅肉質比較腩滑，最適合炒吃。

梅菜蒸肉餅

梅菜清甜；免治豬肉嫩滑，
一道百吃不厭的經典家鄉菜。



材料：免治豬肉 250 克，甜梅菜 1 棵，薑米 1/2 茶匙

醃料：生粉、生抽各 1/2 湯匙，水 2 湯匙，蛋白 1 湯匙，糖 1/4 湯匙，胡椒粉、麻油適量

調味料：糖 1 茶匙，油 1 湯匙



做法



step1

梅菜切粒

梅菜事先浸洗，榨乾水後切粒。



薑米即剉成米狀的薑蓉，若怕薑味的人可不加薑米。

step2

梅菜調味

梅菜加薑米及調味料，隔水蒸至糖完全溶化。



蒸熟後的肉餅可以多燜一會才開蓋取出，讓肉餅吸收回受熱迫出的肉汁。

step3

材料隔水蒸

梅菜拌入免治豬肉攪拌，將混合物平鋪到碟上，隔水蒸 10 分鐘至熟即成。

煮得!!

用免治豬肉壓成的肉餅，除了蒸熟，還可以煎香；就算只是簡單兜炒至熟，也是很有鑊氣的作法！

馬蹄冬菇煎肉餅

材料：免治豬肉 350 克，冬菇 4 朵，馬蹄 4 顆，葱 2 條

調味料：生粉 2 湯匙，生油 1 湯匙，生抽 2 茶匙，糖、魚露、麻油各 1/2 茶匙，胡椒粉適量

做法：

1. 免治豬肉與調味料拌勻備用，冬菇、馬蹄洗淨剉碎，葱切粒。
2. 把切碎的冬菇、馬蹄加入免治豬肉，以同一方向攪拌至帶黏性，將混合物分成幾份，拍上生粉，下油鑊煎熟。
肉餅需以同一方向攪拌才會成膠。
3. 加入葱粒煎香即成。

螞蟻上樹

材料：免治豬肉 80 克，粉絲 2 掣

調味料：蔥蓉 2 茶匙，薑蓉 1 茶匙，辣豆瓣醬 1/2 湯匙

芡汁：鹽 1/2 茶匙，生抽 1 湯匙，糖 1/4 茶匙，生粉 1 茶匙，上湯 1 杯

做法：

1. 粉絲用剪刀略剪，以滾水燙軟，瀝乾水分。
2. 燒熱油鑊，將免治豬肉略炒至熟，加入調味料拌炒，下粉絲和芡汁，煮滾即可。

常識課

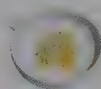
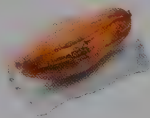
有沒有辟除豬肉異味的妙方？

💡 長時間放在雪櫃的豬肉會因為吸收其他食物的味道而產生異味，可以用米酒或燒酒滴在豬肉上，令雜味消失。



南瓜欖角蒸排骨

肉汁滋潤了南瓜片，
配合芳香四溢的油欖角，絕配！



材料：肉排 300 克，南瓜 200 克，油欖角 1 湯匙，蒜蓉 1 湯匙
醃料：生粉 2 茶匙，鹽 1/2 茶匙，糖、生抽 1 茶匙，胡椒粉適量

做法



step 1

處理食材

肉排斬件，用醃料醃 20 分鐘。南瓜切片鋪碟上；油欖角洗淨切碎備用。



step 2

排骨調味

燒滾 2 湯匙油，加入蒜蓉及欖角爆香後，與肉排拌勻。



若不怕肥膩者可將肉排換成腩排，令菜式油脂更多，墊底的南瓜更美味！

step 3

材料隔水蒸

將肉排鋪於南瓜上，大火隔水蒸約 12 分鐘至熟透即成。

| 煮得 |

鹹香的蒸排骨固然甘美，但甜酸的口味亦毫不遜色；而用炆法炮製排骨所需時間較長，但味道更香濃，適合在假日作新嘗試！

梅子蒸排骨

材料：排骨 300 克

醃料：紅辣椒蓉、薑蓉、蔥蓉各 1 茶匙，梅子醬 1 湯匙，鹽、糖各 1/2 茶匙，油 1/4 茶匙，麻油、胡椒粉各少許

做法：

1. 排骨斬成小件，洗淨，瀝乾水分。
2. 排骨與醃料拌勻，排在碟上，蒸約 12 分鐘至熟，即可。

麥芽糖炆一字骨

材料：一字排 600 克，八角 2 粒，薑 3 片，乾蔥 4 粒，麥芽糖 3 湯匙，紹酒 2 湯匙，水 3 杯

醃料：喼汁 4 湯匙，老抽 2 湯匙

做法：

1. 排骨洗淨，抹乾水分，下醃料醃片刻。
2. 燒熱少許油，下排骨煎至兩面微黃。
3. 下薑片及乾蔥，灑酒，拌勻餘下醃料及八角，注入 3 杯滾水煮滾，轉文火炆 40 分鐘至排骨軟身及汁液濃稠。
4. 加入麥芽糖拌勻，待排骨入味即成。

常識課

處理排骨有沒有什麼訣竅？



排骨放在水龍頭下沖洗，肉質會較爽口！

胡椒生抽煎豬扒

胡椒惹味；豬扒肉多單骨，
老少咸宜，送飯一流。



材料：豬扒 4 件

醃料：生粉 4 茶匙，胡椒粉 1/2 茶匙，
水 1 湯匙，黑椒粒 1 湯匙，生抽 4 湯匙，
糖 2 茶匙，上湯 1/2 杯

做法

將豬扒邊的筋剪斷，可防止煎豬扒時豬扒捲起。



step 1

處理豬扒

豬扒洗淨，抹乾，拍鬆後以醃料拌勻。

煎豬扒宜先用大火封住肉汁，再轉慢火煎熟。



step 2

煎豬扒至金黃

燒熱油鑊，下豬扒煎至兩面金黃色。



煮得!!

胡椒生抽煎豬扒味道經典，嫌鹹的話可以試帶酸的茄汁口味；嫌淡的話可以改變技法，先炸後煮，嘗試較重口味的香茅豬扒！

茄汁煎豬扒

材料：

豬扒 300 克，洋葱絲 80 克，蒜片 40 克

醃料：

鹽 1/2 茶匙，糖 3/4 茶匙，生抽 1 茶匙，生粉 2 茶匙，橙汁 2 湯匙，胡椒粉少許

調味料：

茄汁 60 毫升，生抽 2 湯匙

做法：

1. 豬扒洗淨，抹乾水分，拍鬆，加醃料醃 1 小時。
2. 燒熱油鑊，爆香洋葱絲、蒜片，再放入調味料，拌勻成汁料，盛起。
3. 再燒熱油鑊，將豬扒兩面煎成金黃色，加少許水，加蓋焗煮至水分收乾，加入汁料拌勻，即可上碟。

帶有少許肥肉的有骨豬扒肉質較軟，亦較容易控制火候，不會煎過火。



step3

豬扒調味

黑椒粒拍碎，加上湯煮滾，加入糖和生抽煮勻，放入豬扒拌勻，即可享用。

香茅豬扒

材料：

豬扒 2 件，鮮香茅 1~2 支（切碎），乾葱頭 2~3 粒（切片），生粉適量（撲面用）

醃料：

魚露 1 茶匙，糖 1 茶匙，生粉 1 茶匙，紹興酒 1/2 茶匙，生油 1 茶匙，鮮香茅碎 1 湯匙，雞蛋 1 隻

芡汁：

生粉 1 茶匙，清水 4 湯匙，老抽 1/2 茶匙，魚露 1/2 茶匙，糖 2 茶匙，檸檬汁 1 茶匙

做法：

1. 豬扒解凍，洗淨抹乾，用刀背稍拍，加入醃料撈勻待 15 分鐘，撲上生粉輕輕按實。
醃料有魚露調味，就不用下鹽了，否則太鹹。
2. 燒熱炸油，把豬扒以中火炸至八成熟，轉大火上色，盛起瀝油。
3. 熱鑊下油，放入芡汁煮至濃稠，加進香茅碎和乾葱片炒勻。

常識課

煎豬扒的正確方法……？



- ✓ 豬扒應逐塊放入
- ✓ 煎好一邊才翻到另一邊
- ✗ 豬扒放太多，於鑊中重重疊疊

腩肉炆蓮藕

傳統的媽媽味道，
經過長時間炆煮，口感絲絲入扣。



材料：五花腩 240 克，蓮藕 480 克，磨豉醬 1 湯匙，南乳 1/2 湯匙，蒜蓉 1 茶匙
調味料：冰糖碎 2 湯匙，生抽、老抽各 1 茶匙，胡椒粉少許



煮得!!

再來兩款馳名的炆腩肉，回鍋肉帶辣；東坡肉微甜。製法一樣，感覺各異，這就是烹調的生活樂趣。

做法



step 1

蓮藕切件

蓮藕洗淨，去皮切件，略拍。



五花腩可以先過冷河再切片。

step 2

五花腩先爆香

將五花腩切件，爆香。



此菜式可以吃上好幾天，但不管當天有沒有吃也需每天煮沸一次。

step 3

食材炆脰

下蒜蓉、蓮藕炒勻，加入調味料及水，炆約 1 小時至脰，勾芡即可。

回鍋肉

材料：腩肉 300 克，大蒜 2 條，紅辣椒、青辣椒各 1/2 條，蒜蓉 2 湯匙，花椒 1 湯匙

調味料：豆瓣醬 2 湯匙，生抽、砂糖各 1 湯匙

做法：

1. 所有材料洗淨；腩肉汆水，切片；大蒜切段；紅辣椒、青辣椒切條。
2. 燒熱油鑊，爆香大蒜、辣椒、蒜蓉和花椒，加入腩肉，炒熟後加入調味料，拌勻即成。

東坡肉

材料：五花腩（整塊、連皮）340 克，竹筍條（已發透）1 杯，水 3 杯，薑 4 片，蒜頭 2 粒

調味料：磨豉 2 茶匙，南乳 2 湯匙，糖 1 茶匙，米酒 2 茶匙

做法：

1. 竹筍條汆水，過冷河；五花腩切成約 10 厘米立方；蒜頭洗淨，拍扁；磨豉和南乳搗爛。
2. 燒熱油鑊，爆香薑片和拍扁的蒜頭，加入調味料，下五花腩炒拌勻。
3. 下筍片同炒約 5 分鐘，加水 3 杯，煮滾，炆約 45 分鐘至酥軟，即可。

常識課

減少五花腩肥膩感小妙方



可以用焗爐稍焗，或先大火乾炒，迫出肉中的油份。

南乳豬手

豬手入口即溶，且含有豐富骨膠原，
愛美女生必食！



材料：豬手 1000 克，薑 6 片，蔥 4 條，紹酒 3 湯匙，生粉水 1 湯匙

調味料（1）：南乳（壓爛）3 湯匙，乾蔥蓉 2 湯匙，蒜蓉、薑蓉各 2 茶匙

調味料（2）：水 6 杯，冰糖碎 3 湯匙，紹酒 2 湯匙，生抽、老抽各 1 湯匙



做法



step 1

豬手汆水

豬手刮去毛，洗淨，斬件，用薑、蔥和紹酒汆水，煮約 30 分鐘，取出洗淨。

豬手斬件困難，可找豬肉檔先去毛斬件，回家只要洗淨汆水就好。



step 2

慢火炆豬手

燒熱油鑊，爆香調味料（1），加入豬手炒勻，加入調味料（2），用猛火煮滾，蓋上蓋，轉慢火煮 45 分鐘，加入生粉水，煮至汁液濃稠即可。

若想更美味，可以在炒豬手時加入小量花生，再與豬手同炆。

調味方面亦可加入半湯匙柱侯醬，菜式的味道會更有層次。

煮得！！

嫌南乳豬手的調味材料太多？只需幾隻鹹蛋、一醃甜醋，就能變出了不起的味道：基本款的炆豬腳加上鬆軟的蓮藕，亦能增添菜式的口感！

甜醋豬手

材料：豬手 1 隻，鹹蛋 6 隻，甜醋 1000 毫升

做法：

1. 豬手斬件，汆水。鹹蛋洗淨焗熟，去殼備用。
2. 甜醋煮滾，下豬手，炆 30 分鐘，熄火燜 30 分鐘。
3. 再次滾起，放下鹹蛋煲 20 分鐘即成。

蓮藕炆豬腳

材料：蓮藕 800 克，豬腳 1 隻，南乳 1 件，蒜蓉 1/2 湯匙

調味料：老抽 1 湯匙，糖 2 茶匙，鹽 1/2 茶匙

做法：

1. 蓮藕洗淨去皮、拍碎，放入鍋內加水先煮。
2. 豬腳洗淨去毛，汆水。
3. 燒油少許，蒜蓉起鑊，爆香南乳，加入清水，放入豬腳、調味料。
4. 再加蓮藕炆炆便可。

常識課

豬手＝豬腳？



雖然豬是四蹄著地的動物，但豬手和豬腳是不一樣的！

豬手是豬的兩隻前蹄，肉較多；豬腳是豬的後蹄，骨大肉少，而且肉質較實。兩者皆具豐富的骨膠原。



乾煸牛肉絲

牛肉絲外脆內嫩，配合豆瓣醬的輕微嗆辣，
刺激你沉睡的味蕾。



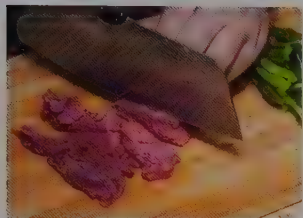
材料：牛肉 320 克，青椒 1 隻，嫩薑絲 1 湯匙，豆瓣醬 2 湯匙

調味料：鹽、糖、花椒粉各 1/2 茶匙，麻油 1 湯匙

1 煮得!!

乾煸的炒法太難了？利用大火猛油爆香的牛肉，較易掌握；或是轉換方法，慢火蒸熟，也能享受牛肉的鮮美！

做法



購買牛肉時，揀選帶點脂肪的牛肉，最適合兜炒。

step 1

材料切絲

牛肉洗淨，切絲；青椒洗淨，去籽切絲。



要夠鑊氣和清爽，重點在於火候的控制。用猛火快炒能將牛肉水分鎖住，才會有外脆內嫩的口感。

step 2

炒勻材料

燒熱油鑊，下牛肉絲拌炒，約五成熟時放入薑絲、青椒絲、豆瓣醬炒香，加入調味料炒勻，加入麻油拌勻即成。

京蔥爆牛肉

材料：大蒜 150 克，牛肉 150 克，紅辣椒絲 1/2 湯匙，蒜片 1 茶匙，芫茜碎 1 茶匙

醃料：生粉 1 茶匙，蠔油 1 茶匙，雞蛋半隻，清水 1 湯匙，生油適量

調味料：紹酒、生抽各 1 茶匙，老抽 1/2 茶匙，麻油適量

做法：

1. 牛肉切片，與醃料拌勻，醃 30 分鐘。
2. 大蒜去掉青綠部分，斜切成段。
3. 燒熱油鑊，將牛肉炒至八成熱，盛起。
4. 再起油鑊，爆香蒜片、京蔥及紅辣椒絲爆香，加入牛肉及調味料兜炒，瀝入紹酒，淋上麻油及芫茜碎即成。

榨菜蓼牛肉

材料：牛肉 240 克，榨菜 80 克，蒜蓉 1 茶匙，蔥 1 條

醃料：生抽、米酒各 1 茶匙，糖 1/4 茶匙，生粉 1/2 茶匙，麻油少許

做法：

1. 牛肉洗淨，切片，用醃料醃 15 分鐘。
2. 榨菜洗淨，切片，用水略浸片刻，瀝乾；蔥切粒。
3. 將牛肉片和榨菜片、蒜蓉拌勻，排在碟上，蒸約 8 分鐘，撒上蔥花，即成。

常識課

牛肉應該如何切？



× 順紋切

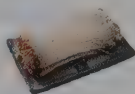
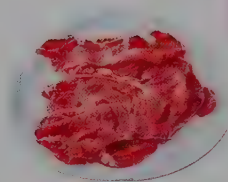
✓ 橫紋切

橫紋切，即逆著肉的紋理來切，切斷纖維，口感才不會韌。



金菇牛肉卷

火鍋的剩菜扔掉了多可惜，
平凡中多點變化，生活便饒富趣味



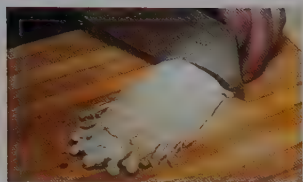
材料：薄牛肉 200 克，金菇 80 克

醃料：鹽 1/2 茶匙，生粉 2 茶匙

汁料：蠔油 1 湯匙，老抽、生粉各 1 茶匙，水 2 湯匙



做法



step 1

牛肉先醃

牛肉切成6×6厘米的大薄片，加醃料拌勻，放入雪櫃中冷藏1小時；金菇洗淨，切去底部。



step 2

捲成卷狀

將金菇放在牛肉片上，慢慢捲成卷狀。



step 3

生粉封口

用生粉將牛肉片的末端封口，增強肉與肉之間的黏力。



step 4

下鑊煎熟

燒熱油鑊，下牛肉卷煎至金黃，盛起；鑊底留油，加入汁料勾芡，澆在牛肉卷上即成。

處理牛肉和金菇時，盡可能把它們切成劃一大小，較容易捲出整齊漂亮的牛肉卷。

肥牛比較快熟，宜用易潔鑊，傳熱快而受熱均勻，亦較省油！

煮得！

日本、韓國料理都很常用到薄牛肉，加入充滿國家特色的醬料，邊爐剩菜就搖身一變成為特色料理了。

韓式牛肉炒粉絲

材料：韓國粉絲200克，薄牛肉150克，菠菜150克，紅蘿蔔半條，洋葱半個，冬菇4隻，蒜片1粒，芝麻1湯匙

醃料：生抽2茶匙，生粉1茶匙，糖、麻油適量

調味料(1)：醬油2湯匙，麻油2茶匙

調味料(2)：韓國辣椒醬1湯匙，醬油1茶匙，鹽、糖1/2茶匙

做法：

1. 菠菜洗淨切段，蘿蔔去皮切絲，洋葱切條，冬菇浸軟切條，粉絲浸軟剪半。牛肉用醃料先醃15分鐘。
2. 菠菜略灼，揸乾水分；粉絲用水煮7分鐘，瀝乾水分後用調味料(1)拌勻。
3. 燒熱油鑊，爆香蒜片，鮮牛肉、菠菜、紅蘿蔔、洋葱、冬菇用調味料下鑊兜炒，加入粉絲拌勻，上碟後撒上芝麻即成。

粉絲味淡，攪拌粉絲的醬油不妨選擇味道濃一點的：

日式洋葱牛肉

材料：薄牛肉300克，洋葱1個，海苔碎、芝麻適量

調味料：日本醬油3湯匙，料酒2湯匙，味醂1湯匙，砂糖3茶匙，柴魚粉1茶匙

做法：

1. 洋葱切幼條，燒熱油鑊後下鍋略炒。
2. 炒香的洋葱加入調味料，煮滾後倒入薄牛肉片煮熟。
3. 上碟後撒上海苔碎及芝麻即可。

若想菜式的味道層次更豐富，可於熄火前打一隻雞蛋進去，讓熱力把雞蛋變成半熟，食時可以蛋汁拌勻牛肉，特別可口。

常識課

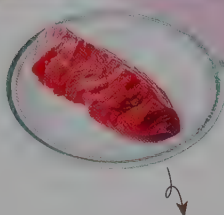
醃牛肉的正確做法……？



醃牛肉時要先把其他醃料拌勻，再逐少加水，最後加生油蓋面。

沙茶金菇西冷牛柳

再也找不到比沙茶醬與牛肉更配的組合了，
本來清淡的金菇也浸滿了肉的鮮美！



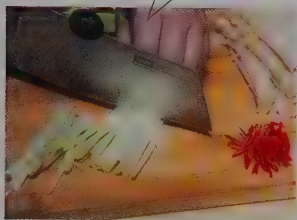
材料：西冷牛柳 240 克，金菇 2 包，韭黃 20 克，紅辣椒 1 隻，蒜蓉 2 茶匙

醃料：沙茶醬 2 茶匙，生粉 1 茶匙，生抽、水、油各 1 湯匙，糖 1/2 茶匙

芡汁：沙茶醬 1 湯匙，水 5 湯匙，生粉、蠔油、生抽各 1 茶匙，糖 1/2 茶匙

做法

牛柳不宜切得太薄，
咀嚼時才有口感。



step 1

處理食材

牛柳切片，用醃料醃 10 分鐘；金菇切去根部，沖淨，瀝乾水分；韭黃切段；紅辣椒切絲。

牛柳需回鑊兜炒，
不用煮至全熟，接
近九成熟即可。



step 2

牛柳先炒

燒熱 3 湯匙油鑊，炒牛柳片至近乎全熟後取出。

可選擇半肥瘦的西
冷牛柳，炒後入口
會更軟滑。



step 3

炒勻所有材料

用鑊中剩餘的油爆香蒜蓉，加入金菇、韭黃及紅辣椒同炒，再倒入牛柳，下芡煮滾即成。



煮得!!

牛柳是易熟而變化多端的食材，不同切法會令牛柳的質感有所不同，切方粒會肉嫩多汁；切絲則香脆可口！

七彩牛柳絲

材料：

牛柳 160 克，冬筍、西芹、紅蘿蔔各 40 克，青甜椒、紅甜椒各 1 個，米粉 80 克

醃料：

鹽、糖各 1/4 茶匙，生粉、薑汁酒各 1 茶匙，麻油少許

調味料：

鹽、糖各 1/4 茶匙，胡椒粉、麻油各少許

芡汁：

生粉 1 茶匙，水 3 湯匙

做法：

1. 材料洗淨。牛柳切絲，用醃料醃 10 分鐘後泡油；冬筍、西芹、紅蘿蔔和青、紅甜椒分別切絲；冬筍汆水，瀝乾水分。
2. 米粉剪碎，下油鑊炸脆，上碟。
3. 燒熱鑊，爆香青、紅甜椒，下冬筍、西芹、紅蘿蔔絲，加調味料炒熟，牛柳絲回鑊拌勻，勾芡，放脆米粉上即成。

蒜片牛柳粒

材料：

牛柳 300 克，蒜片 2 湯匙

醃料：

生抽 1/2 湯匙，生粉 1 茶匙，生油 1 茶匙，胡椒粉適量

調味料：

老抽、鹽、糖各 1/2 茶匙

做法：

1. 牛柳切方粒（邊長約 2-3cm），先用醃料醃 20 分鐘。
牛柳可先切粒後再解凍，較容易切成方形。
2. 燒熱油鑊，爆香蒜片至金黃色，瀝油備用。
3. 起油鑊，煎牛柳至七成熟，倒入蒜片及調味料快手兜勻即成。

常識課

忘記要預先把牛肉解凍，有沒有極速解凍肉類的方法？

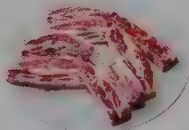


微波爐解凍法！

把微波爐調至最低瓦數（W），先叮 2 分鐘取出，再視乎肉類解凍情況決定加叮多少時間。

黑椒牛仔骨

骨少肉嫩的牛仔骨，配搭肉類寵兒——黑椒汁，
香濃的味道教人如何抗拒？



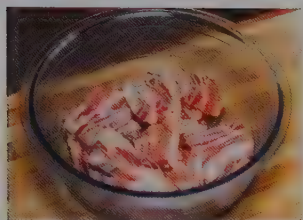
材料：急凍牛仔骨 300 克，洋葱 1 個

醃料：生抽、紹酒、生粉各 2 茶匙，水 1 湯匙，黑胡椒粉少許

調味料：黑椒汁 2 湯匙，水或上湯 1/2 杯



做法



牛仔骨用刀背拍鬆，可使牛肉易吸收醃料，煎時受熱均勻，方便掌握烹煮時間。

step 1

準備食材

牛仔骨切細件，用醃料醃 1 小時。洋葱切絲備用。



用平底易潔鑊煎牛仔骨，既不黏底又省油。

step 2

中火煎牛仔骨

燒熱油鑊，用中火煎牛仔骨至八成熟，盛起備用。



step 3

兜炒材料

起油鑊，炒洋葱至軟身，倒入調味料及牛仔骨，兜炒至汁濃即可。

| 煮得!!

黑椒味重，容易蓋過牛肉本身的味道，以下兩款菜式牛味則較重。加了可樂的牛仔骨肉質更鬆軟；而以蒸法烹調牛仔骨亦讓人耳目一新！

可樂香檸牛仔骨

材料：牛仔骨 450 克，檸檬皮蓉 1 茶匙

醃料：生粉、胡椒粉各 1/2 茶匙，生抽 1/4 茶匙

芡汁：可樂、滷水汁各 2 湯匙，檸檬汁 2 茶匙，生粉 1/2 茶匙

做法：

1. 牛仔骨洗淨，瀝乾水分，切塊，用醃料醃 20 分鐘。
2. 燒熱鑊，下油把牛仔骨煎至兩面呈金黃色，加入芡汁，拌勻後撒上檸檬皮即成。

沙茶醬蒸牛仔骨

材料：牛仔骨 350 克，蒜蓉 1 湯匙，紅辣椒絲 1 茶匙

醃料：沙茶醬 1 湯匙，生抽、老抽各 1/2 茶匙，糖、鹽各 1/4 茶匙，生粉 1 湯匙，胡椒粉適量

做法：

1. 牛仔骨洗淨，瀝乾水分，以醃料拌勻醃 15 分鐘。
2. 牛仔骨排在碟上，撒上蒜蓉和紅辣椒絲，猛火蒸約 8 分鐘即成。

常識課

何謂上好的牛仔骨？

揀選牛仔骨的重點在於肉的肥瘦，太瘦的牛仔骨口感太韌；太多肥膏又會太膩。

香草煎封牛扒

學會煎牛扒，
以後天天都是浪漫情人節 ♥



材料：厚身肉眼扒 1 塊

醃料：混合香草碎 1 包，橄欖油、海鹽、黑椒粉適量

調味料：海鹽、黑椒粒少許



做法



step 1

剪走牛扒脂肪

先將肉眼扒解凍，並將沿邊的脂肪剪走。

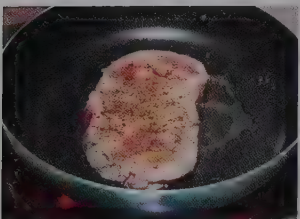


肉眼扒必需選厚身，封煎以後切開的賣相才吸引。

step 2

牛扒先醃

依次用橄欖油、海鹽、黑椒粉塗抹牛扒，再鋪上香草碎，醃約 1 小時。



先用廚房紙吸乾牛扒滲出的血水才煎。

由於此菜式的牛扒較厚身，煎的時間亦比一般牛扒較久，若使用一般厚度，每邊煎的時間應控制在 2-3 分鐘之間。

step 3

煎牛扒

以橄欖油燒熱油鑊，轉中火煎牛扒，每邊煎 8-10 分鐘（視乎個人對生熟程度的喜好）。蓋好牛扒，放置 10-15 分鐘才切開，灑上海鹽及黑椒粉即可。

煮得!!

香草煎封牛扒是最基礎的製法，配搭更多的調味或食材，不單牛扒的味道層次更豐富，你的廚藝也更進一步了！

蒜蓉黑椒汁煎西冷扒

材料：西冷牛扒 2 塊，洋蔥半個，蒜蓉 1 湯匙，黑椒碎 1 茶匙，上湯 1 杯

醃料：鹽 1 茶匙，生抽 1 茶匙，生粉 2 茶匙，橄欖油 3 茶匙

調味料：魚露 1 茶匙，糖 1 茶匙

做法：

1. 牛扒解凍後，抹乾水分，抹勻醃料醃約 10 分鐘。洋蔥切條備用。
2. 燒熱油鑊，下牛扒煎至合適的熟度。
每個人對牛扒的生熟喜好不一，亦需視乎牛扒的厚度調節煎煮時間。
3. 下蒜蓉及洋蔥炒香，加入其餘配料及調味料煮滾，淋上牛扒。

紅酒肉眼扒配鮮露筍

材料：肉眼扒 2 塊，露筍 200 克，牛油 1 湯匙

調味料：紅酒 1 湯匙，黑胡椒粉、海鹽適量

做法：

1. 肉眼扒抹去血水，用海鹽及黑胡椒粉稍醃。
2. 燒熱油鑊，下少許鹽炒熟露筍，排放在碟上。
3. 燒熱鑊以溶化牛油，放進肉眼扒及紅酒煎至合適的熟度，鋪在露筍上即成。

常識課

為什麼牛肉總是配上紅酒？

💡 紅酒極富單寧酸，可使軟化牛肉纖維，使肉質入口細嫩；
加上紅酒香濃，最能配合味道重的紅肉。

薯仔咖喱牛腩

椰奶不單中和了咖喱的辛辣，
也使味道更濃郁，口感更滑！



材料：牛腩 600 克，薯仔 2 個，洋葱 1 個，蒜蓉 1 茶匙

調味料：咖喱醬 3 湯匙，椰汁 300 毫升，糖、鹽、生抽各 1 茶匙，蠔油 1 湯匙，水 2 湯匙

做法



牛腩最好選牛坑腩，牛味最濃；若想膠質重則宜選牛筋腩。

step1

處理食材

材料洗淨。牛腩切件，汆水，過冷河，瀝乾；洋葱切塊，備用。



薯仔先用油炸，可令薯仔炆煮不軟爛，但油分則較重，想健康一點可以略過此步驟。

step3

炆腩牛腩

燒熱油鑊，爆香蒜蓉，下咖喱醬和糖炒香，加入牛腩爆透，加水蓋過牛腩，煮滾後轉慢火，炆 1 小時，再加入調味料及薯仔，煮 30 分鐘。



step2

配料先煮

薯仔去皮，切角塊，下油鑊炸至金黃，盛起。下油炒香洋葱，盛起。



step4

加入配料

加入椰汁，再炆片刻，加入洋葱拌勻即成。



！煮得！！

咖哩是重口味的香料，吃後口腔殘餘氣味，不是每個人都受得來。清清甜甜的清湯腩和蘿蔔牛腩，相對就較穩當了。

明火清湯腩

材料：

牛腩 1000 克，薑 4 片，葱 2 條，冰糖 1 湯匙，八角 4 粒，陳皮 1 角，老抽 250 毫升，米酒適量

汁料：

上湯 500 毫升，牛腩湯 50 毫升，水 500 毫升，葱蓉 2 湯匙

做法：

1. 牛腩洗淨，放滾水中加 2 片薑和葱，汆水，取出沖洗淨。
2. 下全部材料（牛腩除外），加水燒滾，加入牛腩後改用中慢火煮 1 小時，離火後燜 30 分鐘。
3. 煮滾汁料。
4. 牛腩切件，淋上汁料，即成。

蘿蔔炆牛腩

材料：

牛腩 500 克，白蘿蔔 400 克，葱 1 條，八角 1 粒，水 8 杯

調味料：

酒 1 茶匙，生抽 2 茶匙，鹽 1/4 茶匙，糖 1/2 茶匙

芡汁：

生粉 1 茶匙，水 1 湯匙

做法：

1. 牛腩洗淨，切小塊，汆水，沖淨泡沫，瀝乾。
2. 白蘿蔔去皮，洗淨後切小塊；葱洗淨，切段。
3. 牛腩加水 and 八角煮滾，改慢火煮 30 分鐘，加入白蘿蔔同煮，加調味料煮至湯汁收乾，勾芡，撒上蔥段，即可。

常識課

牛腩的筋和皮都好難切，有沒有速成的方法？



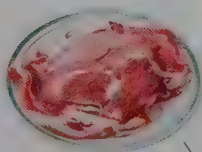
推介以下幾多輕鬆切牛腩的小訣竅！

1. 先汆水後切件
2. 先雪凍後切件
3. 直接用剪刀剪件



葱爆羊肉

羊肉不一定要費時炆煮，
快炒也可以很好吃！

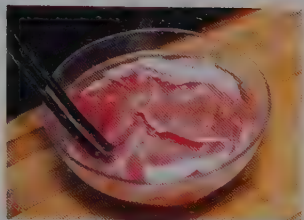


材料：羊肉片 200 克，蔥絲 1 湯匙，薑絲 1 茶匙，蒜蓉 1 茶匙
調味料：生抽 1 茶匙，醋 1/2 茶匙，鹽 1/2 茶匙，糖 1/4 茶匙

煮得!!

羊肉是冬日暖胃的上好幫手，羊柳及羊腩脂肪較多，吃上去更甘香！

做法

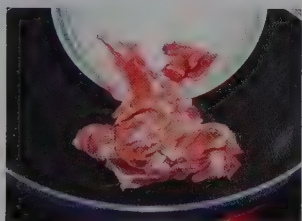


羊肉的膻味重，可在爆炒之前先用溫水浸洗，去除羊肉的血污，以辟膻味。

step 1

用溫水浸洗

先用微溫的清水，將羊肉略為浸洗。



step 2

羊肉炒至半熟

燒熱油鑊，放入一半薑絲和少許蔥絲爆香，下羊肉炒至半熟。



step 3

加入配料調味

放入餘下的蔥絲和調味料快速拌炒勻，加入另一半薑絲和蒜蓉拌勻至羊肉炒熟即成。

香蒜羊柳

材料：羊柳 300 克，蒜頭 5 粒，生粉 1 湯匙

調味料：鹽 1/2 茶匙

做法：

1. 羊柳切方粒，撲上生粉。
2. 蒜頭切片。
3. 燒熱油鑊，爆香蒜片，放入羊柳粒炒至金黃色，加入鹽拌勻，上碟。

支竹羊腩煲

材料：羊腩 1000 克，支竹 2 條，馬蹄 8 顆，紅蘿蔔 1 條，蒜頭 8 粒，薑 8 片，蔥 6 條，辣椒醬 1 湯匙，柱侯醬 3 湯匙，海鮮醬 2 湯匙

調味料：米酒、生抽、醋各 2 湯匙，蠔油 1 湯匙，糖 1/2 湯匙，鹽 1 茶匙

做法：

1. 馬蹄洗淨，去皮；支竹用水泡開，切段；蔥洗淨，切段。
2. 羊腩切塊洗淨，汆水，瀝乾水分。
3. 燒熱油鑊，爆香薑片和蒜頭，加入羊腩炒至微黃，加入酒、醋炒勻，加入所有醬料、馬蹄、支竹、紅蘿蔔同炒，加適量水煮滾，轉慢火燉煮約 1 小時，加入蔥段，即可。

常識課

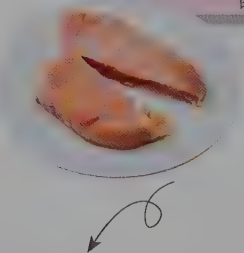
怎樣去除羊肉的膻味？



1. 烹調前先用熱水涮洗羊肉
2. 以味道較搶的調味如薑、蒜、花椒蓋過膻味
3. 利用蘿蔔、紅棗等食材形成中和作用

檸汁香草煎雞胸

減肥的人有福了！煎雞胸熱量低，
配合酸甜檸檬汁，美味又不發胖。



材料：雞胸肉 3 塊

醃料：白酒 1 湯匙，乾香草碎 1 湯匙，生粉 1 茶匙，
鹽 1/2 茶匙，黑胡椒粉 1/4 茶匙

調味料：檸檬汁、冰糖適量

香草可以幾種混合
來用，味道會更有
層次。

雞胸肉過厚較難煎
熟，若買回來的雞
胸過厚，可將雞胸
打橫切半。

做法



step 1

雞胸先醃

先用醃料將雞胸肉醃 15
分鐘。



| 煮得!!

多介紹兩款切片、切丁的炒雞胸做法，讓你在減重的同時有更多的選擇！



轉小火後亦緊記不時反轉雞扒，以免煎壞。

step2

煎香雞胸

以橄欖油燒熱油鑊，雞扒以中火煎香，轉小火後倒入調味料略煎。



step3

撒上海草

上碟時撒上少許香草即可。

甜酸雞片

材料：雞胸肉 300 克，青燈籠椒 1/2 個，蒜蓉 1 湯匙

醃料：紹酒 2 湯匙，薑蓉、生粉各 1 茶匙，鹽、糖各 1/2 茶匙

調味料：茄汁 2 湯匙，白醋 1 湯匙，魚露 1 茶匙

做法：

1. 青燈籠椒洗淨，去籽，切小塊。
2. 雞胸肉洗淨，切片，用醃料醃 30 分鐘，燒熱油鑊，炒至半熟。
3. 再燒熱油鑊，爆香蒜蓉和青燈籠椒，加入雞片，炒 5 分鐘，加入調味料，拌勻即可。

雙色炒雞粒

材料：雞胸肉 200 克，炸腰果 100 克，青甜椒 1/2 個，紅蘿蔔 1/2 條，紅辣椒絲 1 茶匙，蔥蓉、蔥段各 1 湯匙

醃料：生抽 1/4 茶匙，生粉 1 茶匙

調味料：生粉 1 湯匙，生抽 1 茶匙，鹽 1/2 茶匙，米酒 1 茶匙，糖 1/4 茶匙

做法：

1. 紅蘿蔔去皮，洗淨，切粒；青甜椒洗淨，去籽，切粒。
2. 雞胸肉洗淨，切粒，加醃料拌勻。
3. 燒熱油鑊，爆香蔥蓉，紅辣椒絲，加入雞肉炒至半熟，再加入紅蘿蔔、青甜椒、蔥段炒熟，下調味料，最後加入腰果炒勻，即可。



常識課

有沒有方法讓雞胸肉肉質不那么粗糙？



雞胸的脂肪比較少，口感較雞髀肉粗糙，用蛋白、米酒、生粉稍醃，能夠令雞胸肉滑嫩好吃。

西芹炒雞柳

西芹爽脆，雞柳嫩滑，
炒在一起清甜可口。



材料：雞柳 300 克，西芹 250 克，紅蘿蔔絲 1 湯匙

醃料：鹽 1/4 茶匙，生粉 1 茶匙，胡椒粉少許

調味料：生抽 1 茶匙，糖 1/4 茶匙，生粉 1 茶匙，水 1 湯匙



做法



step1

西芹切段

西芹洗淨，撕去老筋，切段。



step2

雞柳先醃

雞柳洗淨，切段，加醃料略醃。



step3

炒香雞柳

熱鑊下油，將雞柳炒香，盛起。



調味料裏面加入了糖，有助帶出西芹的味道，但份量一定要拿捏好，否則糖下太多會令西芹變粗！

step4

炒勻所有材料

燒紅鑊，下油爆香紅蘿蔔絲，下西芹炒熟，將雞柳回鑊，加入調味料，炒勻即成。

| 煮得!!

炒雞柳又豈止一種形式？雞柳可以配合醃菜、水果，變成另一款清新宜人的簡單料理。

韓式泡菜炒雞柳

材料：雞柳 200 克，泡菜 80 克，蔥 1 條，炒芝麻適量

調味料：糖 1 茶匙，鹽 1/2 茶匙，韓國辣椒醬少許

做法：

1. 雞柳切條，蔥切段備用。
2. 燒熱油鑊，下雞柳炒香後，放入泡菜、蔥段及調味兜勻，上碟。
3. 灑上炒香的芝麻即成。

蜜桃炒雞柳

材料：雞柳 160 克，罐裝蜜桃 80 克，紅辣椒碎 1 茶匙，蔥段 1 湯匙，薑 3 片，蒜蓉 1 茶匙

醃料：鹽 1/4 茶匙，酒 2 茶匙，油 1 茶匙，蛋白 1 隻，生粉 2 湯匙，水 3 湯匙，胡椒粉少許

汁料：檸檬汁 1 湯匙，罐頭蜜桃汁 1/2 杯

做法：

1. 雞柳洗淨，除筋，切長條，加醃料拌勻；蜜桃瀝乾汁液。
2. 燒熱油鑊，爆香紅辣椒碎、蔥段、薑片及蒜蓉，下雞柳炒熟，盛起。
3. 再燒熱油鑊，下蜜桃略炒，加入汁料，雞柳回鑊，煮滾，即可。

常識課

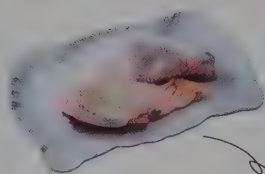
急凍雞肉要如何解凍？



- ✓ 將急凍雞肉提前一晚放在 0-4 度的冰格存放，等雞肉慢慢解凍。
- ✓ 將急凍雞肉放入保鮮袋，浸水解凍。
- ✗ 浸熱水解凍。

簡易玫瑰豉油雞髀

不論斬件下飯，還是當成下午茶，
玫瑰豉油雞髀的魅力依然不減。



材料：雞髀 2 隻，玫瑰露酒 1 湯匙

醃料：生抽 5 湯匙，老抽 3 湯匙，清水 1 杯，片糖半塊，蔥 1 條，薑 3 片



煮得!!

雞髀肉嫩，不論男女老幼都喜愛，學會雞髀的無骨做法，讓你處理雞髀時有更多的變化！

做法



step1

煮滾調味

把調味料混合，用大火煮滾。

雞皮朝下的一面浸汁時間應較長，令雞皮充分上色，成色才漂亮。



若雞髀仍不上色，可以再熄火後雞皮朝下放在汁料中多浸20分鐘。

step2

雞髀煮至上色

放入玫瑰露酒及雞髀，轉小火煮30分鐘，期間需反轉雞髀讓兩邊上色。熄火後切件即成。

西汁雞扒

材料：雞髀肉3塊，洋葱1個，蒜蓉2茶匙

醃料：生抽1湯匙，生粉1湯匙，麻油、胡椒粉適量

西汁：水5湯匙，糖1湯匙，茄汁2湯匙，OK汁1湯匙，喼汁半湯匙

做法：

1. 雞髀肉用醃料先醃15分鐘；洋葱切絲備用。
2. 燒熱油鑊，下雞髀肉煎至兩面金黃色，盛起。
3. 再起油鑊，爆香蒜蓉，下洋葱絲及西汁兜炒片刻，下雞髀肉拌勻，煮至汁濃即成。

手撕雞髀肉

材料：雞髀2隻，葱2條，薑2片，生抽3湯匙

調味料：米酒1湯匙，蠔油3湯匙，糖1湯匙，胡椒粉少許，水3杯

做法：

1. 雞髀洗淨，抹乾水分，塗上生抽，放入熱油中炸至上色，盛起。
2. 燒熱鑊，下油爆香葱、薑，至焦黃時棄去，加入調味料燒滾，放入雞髀，改小火煮20分鐘，取出放涼。
3. 用手將雞肉撕下，去皮、去骨後撕成條狀，排在碟上，另將剩餘的湯汁淋入少許即可食用。

常識課

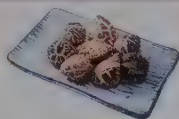
怎樣煎出靚雞扒？



先至小火煎熟，再轉中火取色，切忌開大火煎熟雞扒，容易煎燬表皮！

花菇炆雞

肉厚多汁的冬菇，吸收了雞肉的鮮美，
令人回味無窮。



材料：雞件 400 克，冬菇 10 朵，薑 2 片

醃料：紹酒 1 湯匙，生抽 1/2 湯匙，鹽 1/2 茶匙

調味料：上湯 1 杯，生抽 4 湯匙，糖、紹酒各 2 湯匙



做法

若冬菇較大，可以把冬菇的水分擠走，再用小量油、鹽、糖稍醃，冬菇會更入味。



step 1

食材準備

雞件先用醃料醃 20 分鐘。冬菇浸軟，去蒂。



step 2

炒雞件

燒熱油鑊，爆香薑片，放入雞件略炒。



step 3

加入冬菇炆脰

再加入冬菇和調味料，拌勻蓋好，用小火炆 45 分鐘即成。

| 煮得!!

乾貨的確是炒雞件極佳的配搭，吸收了雞汁的乾貨食材也變得格外美味！蟲草花、紅棗和雲耳乾貨配搭是不錯的選擇！

蟲草花滑雞煲

材料：

雞件 240 克，蟲草花（浸軟）20 克，蔥白（切段）2 棵，薑 3 片，乾蔥（切片）2 粒，上湯 1/2 杯

醃料：

蠔油 3 湯匙，紹酒 1 湯匙，麻油、胡椒粉各少許

芡汁：

清水 3 湯匙，生粉 1 茶匙

做法：

1. 雞件加醃料醃 15 分鐘。
2. 將鍋燒熱，下 2 湯匙油，爆香乾蔥，蔥白，薑片。
3. 炒香後，加雞件快炒至半熟，加蟲草花、上湯煮 5 分鐘，加蓋焗 5-8 分鐘。
4. 最後加入餘下蔥段和芡汁即成。

金針紅棗雲耳蒸雞

材料：

雞件 240 克，金針 30 克，紅棗 30 克，雲耳 20 克，蔥 2 條

醃料：

鹽、糖各 1/4 茶匙，生抽 1 茶匙，生粉 1/2 茶匙

調味料：

鹽、糖各 1/4 茶匙，麻油 1/2 茶匙，米酒 1 茶匙

做法：

1. 雞件用醃料拌醃約 10 分鐘。
2. 金針、雲耳分別浸發，切去硬蒂；紅棗切半；蔥洗淨，切段。
3. 將雲耳、金針、紅棗、雞件加調味料撈勻，放碟中，鋪上蔥段，隔水蒸約 10 分鐘，即成。

常識課

怎樣將買回來的雞斬成件？



① 去掉雞頭



② 將雞身從中間剪開



③ 剪走雞翼



④ 剪走雞腳



⑤ 貼著雞脾順勢剪下



⑥ 將剩下的雞身平均斬件

完成！

瑞士雞翼

經典又簡單的雞翼款式，
這是快速晚餐的必備美食！



材料：雞中翼 10 隻

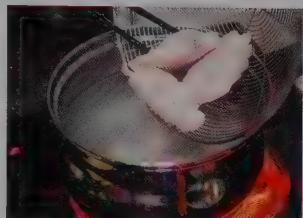
調味料：瑞士汁 200 毫升，水 100 毫升，老薑 3 片，蒜頭 2 粒



| 煮得!!

瑞士雞翼極度簡單快捷，可能未能滿足你的烹飪欲，推介兩款進階而美味的雞翼做法，讓你閒來無事的時候享受入廚樂趣！

做法



雞翼汆水可去除血水；再用冷水沖洗則能保持雞皮的彈性。

step1

雞翼汆水

雞翼先汆水，再沖冷水。



若想雞翼的顏色更深，可以在調味料中加入少許老抽。

step2

慢火煮雞翼

所有調味料煮滾後，放入雞中翼，轉小火慢煮 15-20 分鐘至熟。

柚子蜜糖煎雞翼

材料：雞翼 10-12 隻，生粉適量（撲面用）

醃料：鹽 1/2 茶匙，糖 1 茶匙，生粉 1 茶匙，紹興酒 1/2 茶匙，蛋白 1 隻，胡椒粉少許，麻油少許，生油 1 茶匙

柚子蜜汁：柚子蜜 2 茶匙，蒜鹽 1 茶匙，檸檬汁 1/2 個，清水 3 湯匙

做法：

1. 雞翼解凍，用鹽擦後清洗，抹乾，加入醃料撈勻待 10 分鐘，瀝乾，撲上生粉。
2. 熱鑊燒 3-4 湯匙油，放進雞翼以中火煎熟，呈金黃色，取出。
3. 柚子蜜汁拌勻，放入已預熱的鑊內煮滾，倒進雞翼兜炒，上碟。

蒜香南乳雞翼

材料：雞翼 400 克，炸蒜蓉 200 克

醃料：南乳 1 件，生抽 1 湯匙，老抽 1.5 茶匙，糖 1 茶匙，麻油少許，紹酒少許

做法：

1. 雞翼洗淨瀝乾，用醃料醃約 20 分鐘。
2. 燒熱油，下雞翼泡油至熟，盛起瀝油。
3. 將炸蒜蓉，雞翼兜勻即可。

常識課

急凍雞解凍後可不可以再次雪藏？

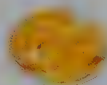
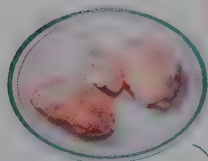


不可以！

雞肉回到室溫狀態時細菌會每小時倍速繁殖，解凍後的雞肉要盡快煮食！

可樂雞翼

甜牙牙又具備檸檬清香的可樂雞翼，最受小朋友的歡迎了。



材料：雞中翼 8 隻，檸檬皮絲 1/2 茶匙

調味料：可樂 1 杯，老抽 1/4 杯，糖 1/2 湯匙，蔥段 2 湯匙



煮得!!

雞翼除了簡單的煎法，還可以有很多花樣！你還可以炸、可以焗、甚至可以蒸熟涼食！

做法



若怕吸收太多糖分，可選用無糖或輕怡可樂，不會影響口感和味道。

step 1

雞翼先醃

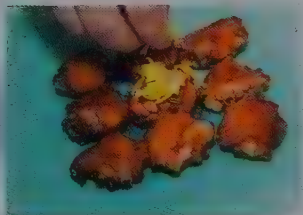
雞翼洗淨，切成兩半，浸入醃料中醃 30 分鐘，瀝乾。



step 2

雞翼炸熟

燒熱油鑊，將雞翼炸至金黃熟透。



step 3

撒檸檬皮絲

上碟，撒上檸檬皮絲即成。

土匪雞翼

材料：雞中翼 10 隻，黑芝麻 1 湯匙

醃料：孜然粉 1 湯匙，五香粉 1 茶匙，紹酒 1 湯匙，生抽 1 茶匙，糖 1 茶匙，鹽 1 茶匙，胡椒粉適量

做法：

1. 雞翼洗淨，瀝乾水分，用醃料醃 1 小時。
2. 用煎鍋將雞翼慢火煎香，撒上炒香的黑芝麻即成。

醉香雞翼

材料：雞中翼 8 隻，鹽 1/2 湯匙

調味料：雞汁 1 杯，水 1 杯，紹酒 1 杯，糖 1 茶匙

做法：

1. 雞翼洗淨，瀝乾水分後用鹽擦勻，醃過夜。
2. 雞翼隔水蒸約 15 分鐘，隔出湯汁，再將湯汁煮沸，倒入雞翼浸透。
3. 雞翼放涼至室溫後，放入冰箱雪凍即可食用。

常識課

如何去除急凍雞翼的異味？

💡 解凍的雞翼可用鹽抹擦，繼而洗淨，有助去除雞翼的異味。

2 水產類

魚類

魚類可以簡單分為海水魚及淡水魚兩種。
不論是海魚還是河魚，
所含的蛋白質和維生素都極度豐富！
而且脂肪低，易消化，食多少都沒有負擔！



★淡水的石斑！

桂花魚

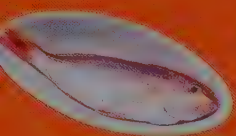
適合煮法：蒸、煮、炸



★白帶魚用咖喱！

鱈魚扒

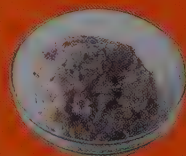
適合煮法：煎、煮、焗



★海水金鱸魚！

紅衫魚

適合煮法：煎、煮、蒸



★無骨咬咬肉！

鯪魚肉

適合煮法：蒸、煎、煮

水產類最講究的就是一個字：**鮮！**

新鮮是水產類菜式成敗的關鍵，要煮一頓令人食指大動的海鮮大餐，不論貝類還是魚類，還是選「生猛」、「游水」的較好！

貝類及
甲殼類

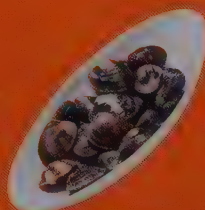
不管是營養價值還是肉質味道，
貝類及甲殼類水產都不輸魚類！
貝類及甲殼類同樣擁有高蛋白，豐富礦物質，
但部分水產膽固醇過高，三高人士要小心！



★海底的珍珠！

扇貝

適合煮法：蒸、煎、燉



★嚙住一口鮮！

蜆

適合煮法：炒、煮



★多飽口蟹紅！

大蝦

適合煮法：煎、煮、炸、蒸



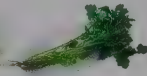
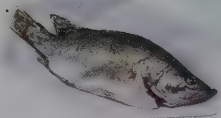
★爽滑烏卒卒！

墨魚

適合煮法：炒、燒、煮

清蒸桂花魚

有「淡水石斑」之稱的桂花魚，
清蒸最能帶出它的清甜鮮嫩。



材料：桂花魚 1 條，薑 6 片，蔥 3 條，茼蒿 1 棵

芡汁：水 1/4 杯，生抽 2 茶匙，老抽、糖 1 茶匙，麻油及胡椒粉少許



1 煮得!!

清蒸是基本，但加入不同食材 / 醃料，配合不同魚類的肉質，帶來的味覺衝擊會更大！

做法



除了鹽醃魚身，緊記也要把鹽塗抹在魚腹內，才夠入味！

step 1

食材準備

桂魚剖好洗淨，塗上鹽醃 10 分鐘；薑切幼絲，蔥切絲。



緊記在水滾後才開始蒸，期間切勿心思打開蓋。

step 2

隔水蒸熟魚身

桂魚放碟隔水蒸約 8 分鐘（視乎大小）至熟，倒出汁液。



用爆香的薑、蔥煮芡汁能夠令魚更加鮮美！

step 3

淋上芡汁

燒熱 2 湯匙油，爆香薑、蔥，倒入芡汁煮滾，淋上桂魚面，放上芫荽即成。

紅辣椒蒜蓉蒸鱸魚

材料：鱸魚 1 條（約 500 克）

醃料：紅辣椒蓉 1 湯匙，蒜蓉 2 湯匙，鹽、米酒各 1/2 茶匙，薑汁、蔥汁各 1 茶匙，胡椒粉適量，油適量

做法：

1. 燒熱油鑊，爆香蒜蓉，下其他汁料煮滾，待涼。
2. 鱸魚剖洗淨，在兩側剗上十字花紋，放在抹過少許油的碟上，下醃料抹勻魚身，醃約 10 分鐘。
3. 鱸魚用猛火蒸約 15 分鐘至剛熟，取出即可。

啤酒蒸鱸魚

材料：鱸魚 600 克，蔥 3 條，薑 6 片

醃料：啤酒 1/2 罐（約 175 毫升）

芡汁：蒸魚豉油 2 茶匙

做法：

1. 鱸魚洗淨，在背部肉厚的地方劃上一刀。蔥切粒，薑切絲。
2. 用啤酒、鹽醃 15 分鐘。
啤酒是去腥的好幫手，清蒸較腥的魚時，先用啤酒醃 15 分鐘，辟腥且魚肉更嫩滑。酒精會在蒸煮過程中揮發掉，小朋友也能吃！
3. 把薑絲塞入魚肚中，隔水蒸 8 分鐘後取出，倒掉湯汁。
4. 蒸魚豉油煮滾，淋上魚身，撒上蔥粒即成。

常識課

怎樣知道魚是否已蒸熟？



方法一：目測

開蓋後檢視魚的眼珠，魚眼凸出變白為熟。

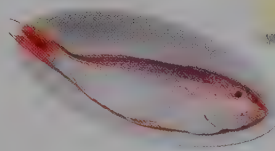
方法二：利用筷子

用筷子插進魚身最厚的地方，若能輕易穿過魚身，即代表魚已蒸熟。



煎封紅衫魚

煎得又香又脆的紅衫魚，
配上一碗白飯已是人間享受。



材料：紅衫魚 1 條，蔥 1 條（切粒）

醃料：鹽 1 茶匙，生粉 1 茶匙，紹興酒 1 茶匙，胡椒粉少許

芡汁：鹽 1/4 茶匙，糖 1 茶匙，生粉 2 茶匙，清水 1/3 杯，老抽 1/2 茶匙

抹乾魚身是重要的一個步驟，因魚身殘餘水分，就無法把魚煎至乾爽香脆。

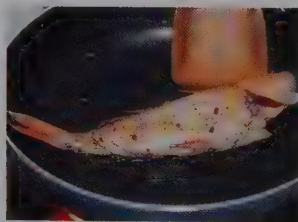
做法



step 1

用鹽先醃魚身

洗淨紅衫魚，抹乾水分後以醃料抹勻全身，醃 5 分鐘。蔥切粒備用。



step 2

煎魚身至金黃

慢火燒熱鑊，下 1-2 湯匙油搪勻，放入魚以中火煎至兩面金黃色，盛起。



step 3

芡汁淋上魚身

下 1 茶匙油，放入芡汁煮至濃稠，期間用鑊鏟不斷打轉，以免黏底。再加入蔥粒煮滾，淋上魚身即成。

1 煮得!!

加入酸甜的調味料如茄汁、浙醋，有助解煎炸的油膩感；用蒲燒汁煎香的秋刀魚，有紅衫魚沒有的日本風味！

糖醋煎黃魚

材料：

黃花魚 1 條，薑蓉、蔥粒各 1 湯匙

醃料：

鹽、胡椒粉各適量

調味料：

水 3 湯匙，浙醋、茄汁各 1 湯匙，紹酒、麻油、糖各 1 茶匙，鹽 1/2 茶匙

做法

1. 黃花魚剖好，洗淨後切塊，瀝乾水分，在表面切十字花紋，用醃料醃 15 分鐘。
2. 燒熱油鑊，爆香薑蓉和蔥粒，把黃花魚煎至兩面呈金黃色，加入調味料，煮至汁液濃稠即成。

蒲燒秋刀魚

材料：

秋刀魚 2 條，生粉適量

芡汁：

味醂 1 湯匙，豉油 1 湯匙，米酒 1 湯匙，黃糖 1 湯匙

做法：

1. 秋刀魚洗淨，抹乾水分，去掉頭尾，用剪刀從腹部剪開攤平，正、反面均需拍上生粉。
2. 燒熱油鑊，兩面均以中火燒成金黃色，盛起。
3. 拌勻的醬汁用小火煮滾後，加入煎好的秋刀魚，煮至汁料開始收乾即成。

若嫌醬汁繁複，購買現成的蒲燒汁亦可。

常識課

為什麼我煎魚總是煎到「甩皮甩骨」？



時刻保持三大要訣，你煎的魚才能完好無缺！

1. 保持魚身乾爽

醃前必需抹乾魚身水分（連內腹），如醃後魚身流出血水，亦需抹乾才塗抹生粉。

2. 不可心急反魚

以慢火燒熱鑊後，再下油搪勻。必需等魚的一面熟透才反轉煎另一邊，若反魚時發現魚皮黏底，不要心急反轉，待魚皮熟透自然能輕易反魚。

3. 選用易潔鑊

新手應選用平底的易潔鑊煎魚，較易控制。



香草煎三文魚頭

甘香的三文魚頭配合香草的獨特香味，
光用鼻子嗅就覺得很滿足。



材料：三文魚頭 1 個，檸檬 1 個

醃料：蒜蓉、橄欖油各 2 湯匙，清酒、檸檬汁各 1 湯匙，海鹽 2 茶匙，
番芫荽碎 2 茶匙、刁草碎 2 茶匙，黑胡椒粒（搗碎）1/2 茶匙

煮得!!

除了西式的香草煎三文魚頭，中式或日式烹煮的魚頭亦十分美味！

做法



step1

食材準備

三文魚頭開邊，洗淨；檸檬洗淨，切片。



大型超市有售賣混合好的雜錦香草。

step2

拌勻醃料

拌勻蒜蓉、海鹽和黑胡椒碎，加入其他醃料，拌勻。



檸檬片在這裏的作用是辟去三文魚頭的油膩感，食時可擠小量的檸檬汁到魚頭，風味更佳。

step3

煎魚頭至金黃

把醃料抹上三文魚頭，醃 30 分鐘，燒熱油鑊，煎至呈金黃色，在表面鋪上檸檬片即可。

日式汁煮油甘魚頭

材料：油甘魚頭 1 個，白蘿蔔半條

調味料：清酒 100 毫升，味醃 150 毫升，日本醬油 300 毫升，糖 1 茶匙

做法：

1. 魚頭洗淨去鱗，切件，汆水後再浸冰水。
若怕魚頭太腥，可在汆水時加入少量薑片。
2. 白蘿蔔去皮切件，先灼 5-10 分鐘。
煮脆蘿蔔需要較長時間，先灼 5-10 分鐘能讓蘿蔔焗煮時更入味。
3. 燒熱鑊，倒入調味料、油甘魚頭、白蘿蔔，以慢火焗煮 30 分鐘即成。

剁椒魚頭

材料：大魚頭 1 個，葱 2 條，剁椒醬 75 克，米酒 2 湯匙

調味料：生抽 2 湯匙

做法：

1. 魚頭洗淨開半，以米酒醃 15 分鐘，放碟備用。
2. 燒熱油鑊，爆香剁椒醬，淋到魚頭上，並倒入生抽，撒上蔥花，隔水蒸 10 分鐘即成。

常識課

魚買回來了，但要到翌日晚餐才有空烹煮，應該怎樣保鮮？



✓ 直接雪藏

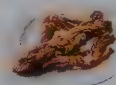
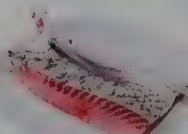
不用過水不用醃製，直接將盛魚的膠袋封好放入雪櫃內，可保鮮 2-3 天！

✗ 洗乾淨魚身才放入雪櫃

若魚已經用水洗過，則不可久放，需即日烹煮食用。

梅菜蒸鮫魚腩

電飯煲中的美味，
省時、方便又清香撲鼻。



材料：鮫魚腩 600 克、甜梅菜 2 棵、薑 1 片、蔥 1 棵

調味料：糖 1 湯匙

芡汁：豉油 1 湯匙、熟油 1 湯匙



| 煮得!!

梅菜味甜，未必人人喜愛；以下介紹兩種鹹香的魚腩做法，讓你對甘香可口的魚腩肉作更多的嘗試！

做法



梅菜有鹹、甜兩種，應買甜梅菜；梅菜有沙，浸軟後需仔細沖洗。

step 1

準備食材

洗淨鮭魚腩，抹乾水分，放碟備用。葱、薑切絲，梅菜浸軟後洗淨，榨乾水分後切絲備用。



炒香梅菜是這菜式成敗的關鍵，炒梅菜可放少量生抽，味道更香。

step 2

梅菜略炒

燒熱油鑊，下梅菜及糖略炒，淋在鮭魚腩上。



魚腩脂肪較多，較不容易蒸過火，可放入電飯煲與飯同蒸。緊記要待水滾冒煙才將魚腩放入電飯煲蒸熟！

step 3

大火蒸熟

鋪上薑絲，大火蒸約 10 分鐘至熟。



step 4

魚腩調味

淋上芡汁、灑上蔥絲即成。

豉汁蒸鮭魚腩

材料：鮭魚腩 400 克、蒜蓉 1/2 湯匙、豆豉蓉 1/2 湯匙、薑絲 1 湯匙、油、蔥花、芫荽適量

做法：

1. 鮭魚腩洗淨，放在碟上備用。
若有多餘的蔥，可以原條墊在魚腩底部，有助魚腩受熱均勻！
2. 起油鑊，加入蒜蓉、豆豉蓉、薑絲製成豉汁。
3. 把豉汁淋上魚腩，大火蒸 8 分鐘至熟，撒上蔥花、芫荽即成。

茄子魚腩煲

材料：鮭魚腩 640 克，茄子 320 克，紅辣椒（切絲）適量，蔥（切絲）適量，蒜蓉適量，黑胡椒碎適量

醃料：薑（切條）2 片，蔥（切段）1 棵，蠔油 3 湯匙

調味料：蠔油 2 湯匙，糖 1/4 茶匙、鹽 1/4 茶匙，生粉 1.5 茶匙，麻油少許，清水 1/2 杯

做法：

1. 鮭魚腩清洗切件，加醃料醃片刻備用。
2. 茄子切角，放滾油中炸至浮起，盛起瀝乾油分。
3. 抹去魚汁液，放滾油中炸至金黃盛起，瀝乾油備用。
4. 燒熱油爆蒜蓉，下調味料和黑胡椒碎，略滾，倒下茄子及魚腩拌勻，轉回瓦鍋再煮一會，下椒絲、蔥絲於面上即成。

常識課

蒸魚要怎樣掌握時間？



肉質厚薄是關鍵

要掌握好蒸魚的時間，固然需要累積經驗，但亦可從肉質厚薄來決定時間的多寡，即使重量相同，肉厚的魚（如鮭魚）蒸煮需時比肉薄的魚（如桂花、黃花魚）要多 1-2 分鐘。



檸香三色鱈魚扒

酸酸甜甜的檸檬汁有助去腥提鮮，配合色澤鮮艷的燈籠椒，本來清淡的鱈魚扒，味道的層次忽然豐富起來。



材料：銀鱈魚扒 300 克，青、黃燈籠椒各 20 克，洋蔥 1/4 個，蒜蓉 1 湯匙，紅辣椒絲 1 茶匙
調味料：檸檬汁 2 湯匙，糖 1 茶匙，鹽 1/2 茶匙

1 煮得!!

除鱈魚扒外，魚扒的種類還有很多！三文魚扒味道甘香；比目魚扒肉質細嫩，同樣是煎魚扒的極佳選擇！

做法



step 1

食材準備

青、黃燈籠椒洗淨，去籽切絲；洋葱去皮，切絲。



要魚扒煎得更乾身，可在煎前於魚扒兩面拍上少許生粉或鷹粟粉。

step 2

煎魚扒至金黃

銀鱈魚扒洗淨，瀝乾水分，下油鑊煎至兩面呈金黃色，盛起。



銀鱈魚在凍肉店及超級市場有售，一般是急凍的，烹煮時需預先解凍。

step 3

加入椒絲

燒熱油鑊，爆香洋葱、蒜蓉和紅辣椒絲，加入青、黃燈籠椒和調味料，煮熟，淋在銀鱈魚扒表面，即可食用。

豉油皇煎三文魚扒

材料：三文魚扒 400 克，葱（切段）2 條，薑 3 片，生抽 1.5 茶匙，糖 1/2 茶匙，紹酒適量，麻油適量

醃料：薑汁酒 1 湯匙，生抽 1.5 茶匙，老抽 1.5 茶匙，糖 1/2 茶匙，鹽 1/2 茶匙

做法：

1. 三文魚扒洗淨。與醃料拌勻，醃約 30 分鐘。
2. 熱鑊下少許油，將三文魚扒半煎炸至硬身並呈金黃色。
3. 爆香薑、葱，下調味料及三文魚扒回鑊兜勻，盛起。

黑椒比目魚扒配蜜糖芥末醬

材料：比目魚扒 2 件，洋葱半個

醃料：黑椒、鹽適量，鷹粟粉 2 茶匙

醬汁：淡忌廉 100 克，黃芥末醬 2 湯匙，蜜糖 1/2 湯匙，香草碎 1 茶匙

做法：

1. 比目魚扒洗淨抹乾，以黑椒、鹽醃 15 分鐘備用。
2. 洋葱切粒，先下油鑊爆香，再倒入醬汁煮滾。
3. 比目魚扒拍上鷹粟粉，以慢火將兩面煎香。上碟，淋上醬汁即可。

常識課

為什麼三文魚這麼受香港人歡迎？

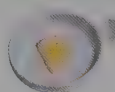
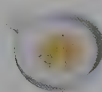
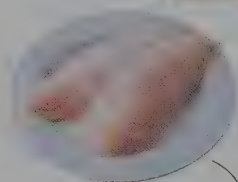


不管是外觀、口感、營養價值，三文魚都佔優！

三文魚顏色鮮豔，入口甘香，光是蘸豉油生食就已經美味無窮。加上三文魚的 **omega-3 不飽和脂肪酸** 含量為所有魚類中最多，對預防腦部退化、高血壓或心臟疾病有很大的幫助。而魚類所含的高蛋白質和豐富維生素，對女士的皮膚保養亦有莫

蒜香龍脷柳

牛油的脂質滋潤了金黃色的龍脷柳，
配合爆香的蒜蓉，味道濃郁。



材料：龍脷柳 400 克，蒜蓉 2 湯匙，麵粉 1/2 杯，牛油 1/2 湯匙

醃料：鹽 1/2 茶匙，胡椒粉少許

芡汁：酒 1 茶匙，生抽 1 茶匙，糖 1/4 茶匙，鹽 1/2 茶匙，胡椒粉少許

做法

醃魚柳時加入小量的酒，作用在於辟魚腥及雪藏味。

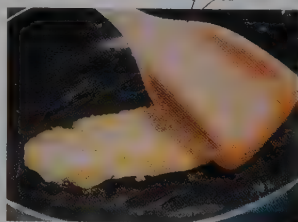
牛油不會因為高溫處理而轉化成反式脂肪，配合魚柳更健康！



step 1

魚柳拍上麵粉

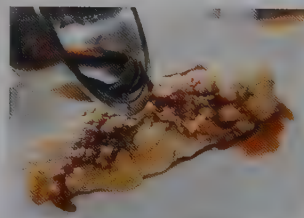
龍脷柳沖淨，抹乾，以醃料塗勻，待 5 分鐘，薄薄沾上一層麵粉。



step 2

魚柳煎至金黃

燒熱牛油，下龍脷柳煎至金黃，上碟。



step 3

淋上芡汁

燒熱油鑊，爆香蒜蓉，下芡汁煮滾，淋於龍脷柳上即成。



！煮得！！

魚柳無皮無骨，本身就已經很討喜了。學會將煎炸魚柳變得酸酸甜甜，保證能令你家中的小孩子食指大動！

茄汁洋葱香煎三文魚柳

材料：

三文魚柳 300 克，番茄 1 個，洋葱 1 個，水 1/2 杯

醃料：

鹽 2 茶匙

調味料：

糖 1/3 茶匙，鹽 1/2 茶匙，蠔油 1/2 湯匙

做法：

1. 三文魚柳洗淨，抹乾，以鹽塗勻兩面，醃 20 分鐘。
2. 番茄洗淨，切開，挖出番茄肉留用，洋葱洗淨，去衣切粒。
3. 燒熱油鑊，用中火把三文魚柳煎至兩面金黃，上碟。
4. 再燒熱油鑊，炒香洋葱，放入番茄肉略炒後倒入調味料，加水，煮滾後淋在三文魚柳上。

酸辣脆脆魚柳條

材料：

急凍龍脷柳 2 條，蛋 1 隻，生粉 6 湯匙

醃料：

胡椒粉、鹽、油小量

芡汁：

茄汁 3 湯匙，泰式辣醬 1 湯匙，水 2 湯匙，糖 1/2 湯匙，麻油少許

做法：

1. 魚柳洗淨，吸乾水分，切成魚塊，稍醃。
2. 逐件先沾蛋汁，後沾生粉，用滾油炸脆，瀝油。
3. 煮滾芡汁，加入魚柳，大火炒至收汁即成。



常識課

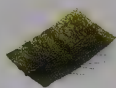
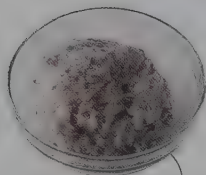
解凍魚柳有什麼需要注意的？



1. 烹煮前一晚把魚柳由冰格放至 0-4 度的儲存格，讓它慢慢解凍。
2. 解凍後不要再把魚柳放回冰箱，否則肉質會變霉。
3. 魚柳解凍後，先用抹手紙抹乾魚身水分，再進行醃製。

紫菜鮫魚卷

極具和風感覺的紫菜鮫魚卷，
精緻的外表吸引小朋友的目光。



材料：鮫魚肉 300 克，即食紫菜 2 張，紅蘿蔔、西芹各 1 條

醃料：鹽、米酒各 1/2 茶匙，薑蔥水、生粉各 1 茶匙，蛋白 1 隻，胡椒粉適量



1 煮得!!

釀魚肉還有很多玩法！除了蒸，還可以煮、煎，口感各有不同！

做法



鯪魚肉加入蛋白，能令魚肉的黏性提高。口感軟綿的魚腐，也是由鯪魚加入蛋白打成的。

step1

先醃鯪魚肉

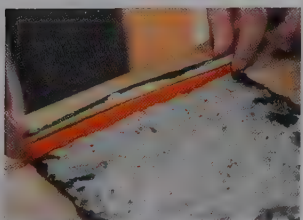
鯪魚肉加醃料順同一方向拌勻。



step2

食材切成條狀

紅蘿蔔、西芹洗淨，切成筷子條狀。



step3

捲起材料

將紫菜平鋪，上面均勻地塗上一層鯪魚肉，紅蘿蔔、西芹各1條放於一端，由外向內捲起來，排在抹過油的碟上，猛火蒸8分鐘，取出，切段即成。

鯪魚肉草菇釀豆卜

材料：鯪魚膠 120 克，草菇 10 朵，油豆腐 15 個，蒜蓉、薑蓉、蔥粒各 1 湯匙，紅辣椒絲適量

調味料：上湯 2 湯匙，鹽、糖各 1/2 茶匙，胡椒粉、麻油各少許。

做法：

1. 草菇洗淨，切粒，加入鯪魚膠中，拌勻，釀入油豆腐中。
2. 燒熱油鑊，爆香薑蓉、蒜蓉和蔥粒，加入釀油豆腐，炒熟後加入調味料，拌勻即成。

先在豆卜內塗少量生粉再釀餡料，可令餡料不於烹煮過程中脫出！

煎釀三寶

材料：黃甜椒 1 個，蘑菇 8 粒，西芹 80 克，鯪魚肉碎 250 克，冬菇（浸軟）2 朵，馬蹄 2 顆，蝦米 1 湯匙，生粉水 2.5 湯匙

醃料：鹽、糖各 1/8 茶匙，生抽 1/2 茶匙，蠔油 1 湯匙，老抽、麻油各 1/2 茶匙，胡椒粉少許，水 1 茶匙

做法：

1. 冬菇、蝦米、馬蹄洗淨，切碎粒。鯪魚肉以醃料拌勻，順一個方向攪拌至起膠再拌入碎粒。
2. 西芹洗淨切塊；蘑菇洗淨；黃甜椒去籽切塊。
3. 西芹、蘑菇和黃甜椒均塗上少許生粉，釀上鯪魚肉。
4. 燒熱油鑊，將釀西芹、釀蘑菇和釀椒煎至兩面金黃色，勾芡即可。

常識課

如何自製鯪魚膠？



✓ 魚蓉 + 生粉水

✓ 必須同一方向攪拌

將鯪魚肉剁成蓉，加入少量生粉水，以同一方向攪拌至魚蓉具黏性即成。



蒜蓉粉絲蒸扇貝

粉絲濕潤；扇貝肉爽甜，
兩者結合，恰到好處。



材料：扇貝 8 隻，粉絲 1 紮，蔥蓉 1 湯匙

調味料：薑蓉 1 湯匙，蒜蓉 1 湯匙，鹽 1 茶匙，生抽 1 茶匙

1 煮得!!

蒸法難以控制火候？可以嘗試比較惹味的煎法及炒法，保證帶子粒粒爽口嫩滑！

做法



要摘走多餘內臟，進食時才不影響口感。

step 1

準備扇貝

扇貝開邊洗淨，排放碟上。

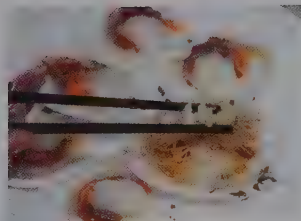


step 2

剪開粉絲

粉絲以水浸開，剪碎。

用粉絲蓋在扇貝上，能夠令扇貝不易萎縮。



要粉絲不蒸乾，事前浸軟及調味汁料的份量很重要，若豉油太少會影響粉絲的口感。

step 3

猛火蒸熟

粉絲與調味料拌勻，放在每個扇貝上，用猛火蒸約 10 分鐘，瀝去多餘水分，撒上蔥蓉即可。

日式牛油煎帶子

材料：急凍北海道帶子 8 隻，牛油 30 克，蒜蓉 1 湯匙

醃料：黑椒、鹽適量

做法：

1. 帶子解凍後用廚紙抹乾水分，醃 15 分鐘。

急凍帶子鮮凍需時，若忘記前一晚放到雪櫃較高溫度的儲存格解凍，可以把帶子放入保鮮袋封好，浸室溫水加速解凍。

2. 燒熱鑊，煮溶牛油，加入蒜蓉爆香。

3. 加入帶子，大火煎至金黃色即成。

XO 醬炒帶子

材料：急凍帶子 320 克，西蘭花 200 克，蒜蓉 1 湯匙，薑蓉 1 茶匙

醃料：蛋白 1 湯匙，生粉 1 茶匙，鹽 1/4 茶匙

芡汁：XO 醬 1 湯匙，生抽 1 茶匙，糖、生粉各 1/2 茶匙，水 4 湯匙，麻油、胡椒粉各少許

做法：

1. 帶子解凍，洗淨抹乾，用醃料醃 20 分鐘。

2. 西蘭花切成小朵，洗淨，用鹽水汆水，瀝乾水分。

炒帶子前先汆水，汆水過程中下小量檸檬汁有助去腥！

3. 燒熱鑊，下油爆香蒜蓉和薑蓉，加入帶子，炒至剛熟後加入西蘭花和芡汁，煮滾即可。

常識課

帶子=扇貝？

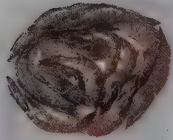


帶子不等於扇貝！

帶子和扇貝除去貝殼後肉柱外表相似，的確容易讓人誤會兩者是同一樣食材！扇貝較為鮮甜，肉厚而柔軟；帶子爽口，味亦偏淡。

白灼中蝦

最簡單的做法，
往往最能呈現鮮美的原狀。



材料：新鮮中蝦 640 克

蘸料：熟油、生抽各適量



| 煮得!!

學會白灼中蝦以後，你可以做得更多！
蒸蝦和煎蝦帶來的口感極度不同，蒸蝦
原汁原味；煎蝦芳香撲鼻！

做法



step1

洗淨中蝦

新鮮中蝦洗淨，瀝乾。



step2

灼熟蝦隻

燒滾一鑊水，保持猛火，放下蝦隻，攪拌一下，加蓋。



煎吃的醬油可以加蒜蓉、辣椒粒、蔥粒爆香，吃時更惹味。

step3

撈起變紅蝦隻

待鑊內之水翻滾時，揭蓋，撈起煮熟變紅色的蝦隻，食時可以熟油、生抽蘸吃。

鹽蒸蝦

材料：中蝦 600 克，蔥段 2 湯匙，薑 3 片

調味料：紹酒 1 湯匙，鹽 2 茶匙

做法：

1. 中蝦去鬚去腳，在背部直切一刀，去腸，洗淨，瀝乾水分。
2. 把蝦排在碟上，在表面鋪上蔥段、薑片和調味料，用大火蒸 10 分鐘即成。

京汁燒明蝦

材料：中蝦 320 克，生粉、蔥蓉各 1 湯匙，蒜蓉、薑蓉各 1 茶匙

醃料：鹽 1/2 茶匙，胡椒粉少許

芡汁：生粉水、糖、日式燒汁、茄汁各 1 湯匙，生抽 1/2 湯匙，豆瓣醬 1/2 茶匙

做法：

1. 蝦去腸洗淨，瀝乾水分，用醃料醃 10 分鐘，均勻抹上生粉。
2. 燒熱鑊，下油把蝦煎至兩面呈金黃色，盛起。
3. 再燒熱鑊，下油爆香蒜蓉、薑蓉和蔥蓉，加入蝦和芡汁，拌勻即成。

常識課

怎樣挑選新鮮明蝦？

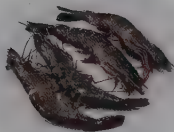


蒸煮的蝦最好挑選活跳蝦，口感才夠鮮嫩彈牙。

新鮮的蝦，蝦身有光澤，蝦頭不呈黑色。

叮叮茄汁大蝦

為上班一族特設的食譜，
誰說午餐飯盒不可能出現海鮮？



材料：大蝦 10 隻，上湯 100 毫升，蔥蓉、薑蓉、蒜蓉各 1 茶匙，米酒 1 茶匙

醃料：鹽、糖各 1/4 茶匙，茄汁 1 湯匙，胡椒粉少許



1 煮得!!

叮叮食譜是懶人專用食譜，要學好基本功，還是得學習傳統的煮大蝦方法！

做法

step1

挑去蝦腸

大蝦洗淨，挑去蝦腸，先醃 15 分鐘。

若家中有孜然粉，可加入與胡椒粉相若的份量，味道更香、更有特色。

step2

爆香調味

起油鑊，爆香蔥蓉、薑蓉、蒜蓉。

如時間或地點不許可，可以把油、蔥蓉、薑蓉、蒜蓉放到微波爐中叮 1 分鐘，同樣有爆香材料的效果！

step3

入爐叮至收汁

依次加入大蝦、上湯、米酒，放入微波爐叮 4 分鐘，看見湯汁收少即成。

上班族可以先在上班前醃好大蝦，午飯時間把蝦放入微波爐即可。

蒜香豉油王煎大蝦

材料：大蝦 10 隻，蒜蓉 2 湯匙，洋葱粒 1 湯匙

醃料：魚露 1 茶匙，鹽、糖各 1/2 茶匙，胡椒粉少許

調味料：水 3 湯匙，生抽、老抽各 1 湯匙，米酒 1 茶匙，糖 1/2 茶匙，胡椒粉少許

做法：

1. 大蝦在背部直切一刀，去腸，洗淨，瀝乾水分，用醃料醃 30 分鐘。
2. 燒熱油鑊，爆香蒜蓉和洋葱粒，加入大蝦略煎，倒入調味料，煎至乾身即成。

啤酒醉蝦

材料：大蝦 300 克，啤酒 350 毫升，蔥蓉 1 湯匙，薑 2 片

調味料：鹽 1/2 茶匙，麻油、胡椒粉各少許

做法：

1. 大蝦去殼，挑去腸，洗淨，瀝乾水分。
2. 啤酒倒入鍋中，加入蔥蓉、薑片，煮滾後放入大蝦煮至熟透，轉小火煮至啤酒蒸發成濃稠湯汁，加調味料即可。

常識課

為什麼蝦必須去腸？

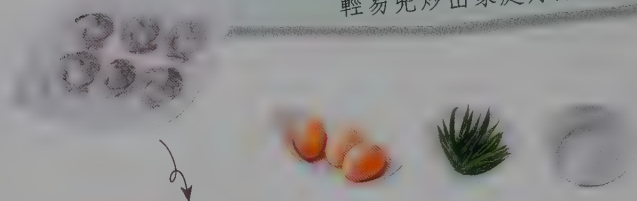
因為蝦的主要食糧是微生物，泥腸藏有大量細菌，加上食用時影響觀感，最好還是把腸去掉。

挑腸方法：

用牙籤在蝦的尾段第二節輕輕挑起泥腸，用手一拉即成。

滑蛋蝦仁

蝦仁、雞蛋都十分快熟，
輕易兜炒出家庭好滋味。



材料：蝦仁 320 克，雞蛋 6 隻，蔥 1 條，粟粉 2 茶匙

調味料：鹽、胡椒粉少許

做法

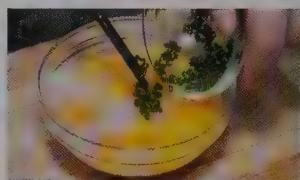


將雞蛋打勻後加入
少許生粉，可令蝦
仁炒蛋不出水。

step 1

準備食材

蝦仁洗淨抹乾水分，蔥切粒，雞蛋在碗內打勻。



step 3

攪拌蝦仁蛋汁

燒熱油至五成熱，下蝦仁泡嫩，瀝油。把切好的蔥和蝦仁一齊倒入盛有雞蛋的碗內，再加入鹽、胡椒粉，用筷子調勻。



蝦仁炒前加入蛋白稍
醃，令口感更嫩滑！

step 2

以蛋白醃蝦仁

蝦仁用半隻蛋白拌勻。



炒蝦時油要夠多，
油溫要夠熱，才能
快速將蝦炒熟，蝦
肉不變老。

step 4

炒至變色

燒熱鑊，注入油燒熱，把混合物倒入，待雞蛋變色近八成熟時便可熄火。

鑊中的餘溫會令蛋
變老，所以在雞蛋
八成熟的時候便應
熄火。



1 煮得!!

再來兩種口味各有特色的蝦仁食譜！蝦仁配豆腐味道清淡，鮮味比炒蛋更突出；宮保做法味道濃而香辣，蝦仁的嫩滑質感是當中的賣點！

宮保蝦仁

材料：

蝦仁 200 克，西芹 80 克，花椒粒 2 湯匙，炸花生 2 湯匙，青、紅甜椒 1/2 個，蒜蓉 2 茶匙，紅辣椒乾碎、豆瓣醬各 1 茶匙，米酒 1 茶匙

醃料：

生粉 1 湯匙，蛋白少許

汁料：

上湯 2 湯匙，茄汁、蠔油、糖、老抽各 1 茶匙，白醋 2 茶匙，鹽少許

做法：

1. 蝦仁去腸，洗淨，吸乾水分，用生粉醃一會，再加入少許蛋白抓勻。
2. 西芹洗淨，切塊；青、紅甜椒洗淨，去籽，切塊。
3. 燒熱油鑊，爆香蒜蓉、花椒粒、紅辣椒乾和豆瓣醬，再加入蝦仁、西芹、青甜椒、紅甜椒、花生炒香，瀝酒，加汁料煮滾，拌勻即成。

蝦仁豆腐

材料：

蝦仁 160 克，板豆腐 2 塊，葱 2 棵

醃料：

鹽、胡椒粉各少許

調味料：

生抽 1 湯匙，鹽 1/2 茶匙，糖 1/3 茶匙，胡椒粉少許

芡汁：

粟粉 1 湯匙，水 1 湯匙

做法：

1. 蝦仁去腸洗淨，加入醃料拌勻，炒熟備用。
2. 豆腐用鹽水浸 15 分鐘，切方粒備用。
3. 燒熱鑊，把豆腐煎至金黃，加入調味料和水少許煮約 5 分鐘，加入蝦仁兜勻。
4. 加入粟粉水勾芡，加葱兜勻便可。



常識課

令蝦仁更爽脆的方法是……？



蝦仁洗淨後，放到水龍頭下沖水 15 分鐘，抹乾水分才加醃料。

再把醃好的蝦仁放雪櫃冷藏 1 小時，蝦肉會更爽脆。



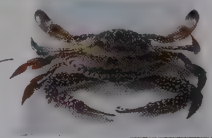
清蒸花蟹

肉質嫩滑的清蒸蟹肉蘸了酸中帶澀的香醋，
秋日最甜美的享受。

材料：花蟹 1 隻

調味料：花椒數粒

蘸料：薑蓉 1 茶匙，香醋 2 湯匙



做法



step1

預備醬汁

把薑蓉倒入香醋內拌勻成薑醋汁。



蒸蟹前宜先將蟹用冰水凍死，若將活生生的蟹蒸熟，蟹會因為受熱而掙扎，導致斷鉗斷腳。

step2

花蟹捆繩蒸熟

蟹洗淨，連捆紮草繩索，翻轉放入碟中，加花椒，以猛火蒸8分鐘（可熟食或待冷），蘸薑醋汁即可。

1 煮得!!

除了清蒸，還可以加酒蒸，或者加蒜蓉蒸，蟹的腥味就會不翼而飛！

酒香蒸肉蟹

材料：肉蟹1隻，薑蓉1湯匙

調味料：米酒1茶匙

做法：

1. 肉蟹剖淨，斬件，蟹鉗略拍，平鋪碟上，均勻地撒上薑蓉。
2. 在蟹蓋上淋上一半份量米酒，放入鑊中以猛火蒸8分鐘，上桌前淋上餘下的米酒即成。

蒜香蒸蟹鉗

材料：蟹鉗300克，蒜蓉2湯匙，薑蓉、蔥粒各1茶匙

調味料：浙醋1湯匙，生抽、麻油各1茶匙，糖1/2茶匙

做法：

1. 蟹鉗洗淨，用刀背略拍，加入調味料拌勻。
蟹鉗需用刀背拍至出現裂縫，蒸煮時才入味。
2. 把蟹鉗排在碟上，鋪上蒜蓉和薑蓉，用大火蒸8分鐘至熟，灑上蔥粒即成。

常識課

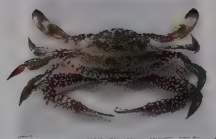
怎樣洗蟹？



先不要鬆脫紮蟹的草繩，用牙刷擦去蟹腳邊的污泥即可。

薑蔥炒花蟹

經過油炸的花蟹酥脆香口，
加入薑蔥炒香更是惹味。



材料：花蟹 4 隻（約 600 克），薑片、蔥段、蒜蓉各 1 湯匙，生粉適量（撲面用）

調味料：鹽 1/4 茶匙，生抽 1/2 茶匙，生粉 1/2 茶匙，米酒 1/2 茶匙，油 1/2 茶匙，
麻油、胡椒粉各少許，上湯 2 湯匙，酒適量

芡汁：生粉 1/2 茶匙，水 2 湯匙

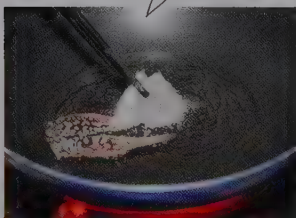
做法



step 1

處理花蟹

花蟹剖好，洗淨，瀝乾水分。



step 2

炸香花蟹

燒熱油鑊，把花蟹撲上少許生粉，用中高油溫炸香，盛起。



step 3

下鑊兜炒

再燒熱油鑊，爆香薑片、蔥段、蒜蓉，加入花蟹，瀆酒和上湯，下其餘調味料，勾芡即可。

撲上生粉才用油炸，
有助鎖住蟹的肉汁！

若想菜式更惹味，
可加大薑蔥的份量。



1 煮得!!

變一變！讓炒蟹更惹味！加入辣椒，讓
你有意想不到的驚喜！

酸辣炒蟹

材料：肉蟹 2 隻，蒜肉、蔥頭各 4 粒，薑 4 片，
生粉 4 湯匙，紹酒 1 湯匙

調味料：紅醋 1/2 杯，辣椒醬 2 湯匙，辣椒油、
生抽各 1 湯匙，糖 2 茶匙，生粉 1 茶匙，胡椒
粉少許

做法：

1. 肉蟹剖洗淨，瀝乾水分，斬件，抹上生粉，
泡油至乾身，瀝乾油分待用。
2. 燒熱鑊，下油爆香蒜肉、蔥頭、薑片，加入
蟹件炒勻，澆酒，加入調味料，煮至汁液濃
稠即可。

避風塘炒蟹

材料：肉蟹 1 隻，蒜蓉 1 碗（約 7 湯匙），乾紅
辣椒 3 隻，蔥 2 條

調味料：生抽 1 湯匙，黃酒 2 湯匙，鹽 1 茶匙

做法：

1. 蟹剖好，洗淨斬件；蔥切段備用。
2. 起油鑊，把蒜蓉炸至微黃色，盛起。
可買現成炸好的脆炸蒜蓉，以省略此步驟。
3. 用剩餘的滾油把蟹件炸至紅色後撈起隔油，
把所有材料及調味料下鑊炒勻。

常識課

如何剖蟹？



① 先用淡水浸蟹，再加冰
把蟹凍死。



② 撕開蟹蓋。



③ 撕掉蟹腮。

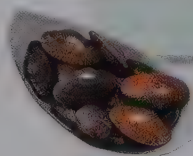


完成！



上湯浸花蛤

同時備有米酒的芳香及上湯的清甜，
優雅而齒頰留香的一道佳餚。



材料：花蛤 500 克，蒜蓉 3 茶匙，紅辣椒粒少許

調味料：米酒 1/2 杯，上湯 1/2 杯，鹽 1 茶匙

煮得!!

改變事前處理的動作，又變出不同菜式！先氽水處理，連炒花蛤也是零失敗！事前灼開蛤殼，蒸花蛤更入味！

做法



想令花蛤加快吐沙，可在水中加少許麻油。

step 1

淡鹽水浸花蛤

以淡鹽水浸花蛤數小時使其吐沙，洗淨，瀝乾水分。



step 2

花蛤與調味同煮

鑊中加入米酒和上湯煮滾，下花蛤同煮，加蒜蓉、紅辣椒粒和鹽調味，花蛤煮至開口即成。

辣椒膏炒花蛤

材料：花蛤 600 克，九層塔 10 克，紅辣椒 1 隻，蒜蓉 1 茶匙，淡奶 1 湯匙

調味料：辣椒膏 1 湯匙，魚露 1 湯匙，糖 1 茶匙，蠔油 1 湯匙

做法：

1. 紅辣椒洗淨，切圈；九層塔洗淨，切段。
2. 花蛤用淡鹽水浸 30 分鐘，洗淨後氽水。
3. 熱鑊下油，爆香紅椒圈和蒜蓉，加入調味料，倒入花蛤，加適量水炒至花蛤熟透，下九層塔和淡奶炒透，上碟。

豉汁蒸花蛤

材料：花蛤 250 克，紅椒粒、蔥蓉各 1 湯匙

調味料：薑粒、豆豉各 1 湯匙，油、鹽各 1/2 茶匙，糖 1/4 茶匙，生粉各適量

做法：

1. 花蛤用淡鹽水浸數小時，洗淨，用滾水灼至蛤殼張開，排放碟上。
2. 調味料拌勻，撒在花蛤上，用猛火蒸 6 分鐘取出，撒上紅椒粒、蔥蓉即成。



常識課

如何令貝殼類海產吐沙？



訣竅一：水的多寡

水不能太多也不能太少，高度剛剛浸過貝類即可。

訣竅二：鹽

用清水加鹽浸貝類海產兩小時以上，可讓貝類吐出身體裏面的污泥與沙粒。

訣竅三：溫度

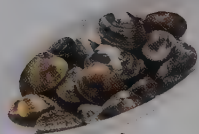
盡量把水溫保持在 20 度，有效加速貝類開殼吐沙。

訣竅四：氽水

經過以上步驟，若依然擔心貝類未完全吐沙，可以先把貝類氽水再煮，泥沙會在過程中去掉。

豉椒炒蜆

豉椒、豆瓣醬等調味濃郁，
蜆肉在不知不覺間便一口一口清光了。



材料：蜆 600 克，豆豉蓉、蒜蓉、薑絲、紅辣椒絲各 1 湯匙，豆瓣醬 1 湯匙，酒 1 湯匙
調味料：蠔油 1 湯匙，鹽 1/4 茶匙，糖 1 茶匙，生粉 2 茶匙，老抽 1 湯匙，胡椒粉、
麻油各少許，水 1/2 杯



做法



浸蜆時加入小量冰塊，降低水溫，能加快蜆吐沙的速度。

step 1

處理蜆肉泥沙

蜆放淡鹽水中浸數小時吐泥沙，汆水，置水喉下沖淨沙泥後瀝乾。



step 2

爆香調味料

燒熱油鑊，爆香蒜蓉、豆豉蓉、薑絲和豆瓣醬。



煮熟後沒開殼的蜆，很大機會在烹煮之前已死，不宜食用。

step 3

炒蜆至收汁

下蜆炒勻，瀝酒，加調味料，炒至汁液濃稠，加入紅辣椒絲，炒勻後上碟。

1 煮得!!

沙嗲醬包含不同香料，令炒蜆味道層次更豐富嘗試日本人的煮蜆方法，清酒揮發時的香氣令人難忘！

沙嗲洋葱炒蜆

材料：蜆 600 克，洋葱 80 克，蒜蓉 1 湯匙，葱 20 克

調味料：沙嗲醬 1 湯匙，砂糖 1 茶匙，鹽 1/4 茶匙

做法：

1. 洋葱洗淨，切絲；葱切段。
2. 蜆以鹽水浸至吐沙，洗淨，瀝乾水分。
3. 燒熱油鑊，爆香洋葱、蒜蓉和葱段，加入蜆略炒，加入調味料，煮至汁液濃稠。

清酒煮蜆

材料：鮮大蜆 500 克，清酒 200 毫升，上湯 150 毫升

調味料：蒜蓉 1 湯匙，芫荽碎 1 湯匙，水 150 毫升

做法：

1. 用淡鹽水浸蜆，使其吐沙，洗淨，瀝乾水分。
2. 熱鑊下油，爆香蒜蓉和芫荽碎，加蜆炒勻，注入清酒、上湯和水同煮至蜆殼張開即可。

常識課

如何分辨蜆新不新鮮？



如果在購買時發現蜆殼開了不合的，即代表蜆已經死了，不要購買。



薑絲爆蜆子

經過薑絲、紅椒絲爆炒的蜆子去掉腥味，
餘下的只有口腔內的鮮甜彈牙。



材料：蜆子 320 克，薑絲、紅辣椒絲各 1 湯匙
調味料：米酒 1 湯匙，鹽 1/2 茶匙，糖 1/4 茶匙

煮得!!

蠔子的煮法千變萬化！除了爆炒，你還可以嘗試別的煮法，切記火候是烹煮蠔子的唯一關鍵！

做法



蠔子連原殼蒸，所以蠔子外殼也需用牙刷輕輕刷淨。

step1

處理蠔子泥沙

將蠔子放入淡鹽水中浸 30 分鐘，使其吐出泥沙，瀝乾。



step2

去掉污物

用手撕走蠔子肉邊的黑色污物。



step3

爆炒蠔子

燒熱油鑊，爆香薑絲，潑米酒後倒入蠔子炒勻，加入紅辣椒絲，加蓋煮滾即可。

蒜香蒸蠔子

材料：蠔子 8 隻，粉絲 1 紮，蒜蓉 2 湯匙，鹽 1/2 茶匙

調味料：鹽 1/2 茶匙，糖 1/4 茶匙，胡椒粉少許，熟油 1/2 湯匙

做法：

1. 蠔子開邊，剉洗淨，放入原殼內，排在碟上。
2. 粉絲用水泡軟，瀝乾水分，剪段，以鹽拌勻，鋪在蠔子上。
3. 燒熱油鑊，下蒜蓉 1 湯匙炸至金黃。
4. 另一半蒜蓉與調味料拌勻，撒在蠔子上，用猛火蒸 8 分鐘，即可。

辣油煮蠔子

材料：蠔子 600 克，草菇 10 朵，薑 6 片，蔥 2 條，蒜片 2 粒，紅甜椒 2 個，香茅 1 支

調味料：上湯 2 杯，鹽 1/2 茶匙，糖 1 茶匙，生抽 1 茶匙，老抽 1 茶匙，米酒 1/4 杯，辣椒醬 2 湯匙，辣豆瓣醬 1 茶匙，胡椒粉少許

做法：

1. 蠔子擦洗乾淨，瀝乾。
2. 草菇洗淨，瀝乾水分；蔥切段；紅甜椒切件；香茅拍鬆。
3. 熱鑊下油，爆香薑片、蔥段、蒜片、紅甜椒、辣豆瓣醬和草菇，加入調味料和香茅拌煮至滾，放入蠔子，同煮至熟透，上碟。

常識課

烹煮蠔子的要訣是什麼？



煮蠔子重點在於**火候**，若烹調過火，蠔子的肉質會變韌，不夠爽口！

XO 醬炒東風螺肉

螺肉爽脆，XO 醬添香添辣，
下酒極佳美食。



材料：急凍東風螺肉 320 克，紅辣椒碎、蒜蓉、乾蔥蓉共 1 湯匙，蔥蓉 1 茶匙
調味料：XO 醬 3 湯匙，豆瓣醬 1 湯匙，老抽 1 茶匙，鹽 1/2 茶匙，糖 1/4 茶匙，
生粉 1 茶匙，麻油 1 茶匙，水 1/4 杯，酒 1 湯匙



1 煮得!!

東風螺肉通常是急凍的，事前處理的步驟亦不繁複，但新鮮田螺就不一樣了，挑戰難度，參照以下食譜嘗試一下吧！

做法



螺肉用鹽搓洗過再用水沖洗，可令螺肉更爽脆！

step 1

處理螺肉

東風螺肉洗淨，汆水，過冷河後瀝乾水分。



step 2

炒香所有材料

燒熱鑊下油，爆香紅辣椒碎、蒜蓉、乾蔥蓉，瀝酒，倒入東風螺肉略炒。



step 3

煮至收汁

待材料都熟透，加入調味料煮至汁液收乾，撒上蔥蓉，即成。

蔥白炒田螺

材料：田螺 600 克，蔥白粒 2 湯匙，薑絲、蒜蓉各 1 湯匙，紅辣椒絲適量，紹酒 1 湯匙

調味料：生抽 1 湯匙，糖 1 茶匙，鹽 1/2 茶匙，胡椒粉、麻油各少許

做法：

1. 田螺洗淨，把尖銳部分剪去，汆水，瀝乾水分。
把田螺殼的尖銳部份剪去，食用時就能容易把螺肉吸出，螺肉亦會更入味。
2. 燒熱油鑊，爆香薑絲、蒜蓉和紅辣椒絲，加入田螺和蔥白粒，瀝酒，炒至熟透後加入調味料，拌勻即可。
若不怕紫蘇的味道，這道菜可以去掉蔥白，換上紫蘇葉，風味更佳。

薑酒煮田螺

材料：田螺 600 克，薑絲、蔥粒各 1 湯匙，紹酒 1 杯，清水 1/2 杯

調味料：生抽 1 茶匙，糖 1/4 茶匙，胡椒粉、生粉水各適量

做法：

1. 田螺洗淨，把尖銳部分剪去，汆水，瀝乾水分。
2. 燒熱油鑊，爆香薑絲和蔥粒，加入田螺炒勻，加入紹酒和清水，蓋上蓋燉 15 分鐘，加入調味料即成。

常識課

田螺應該吃哪一部份？

💡 田螺分硬殼、吸盤、螺肉、螺腸四個部位。硬殼和吸盤固然不能吃；螺肉後面連著軟軟的螺腸，是田螺的排泄器官，食用時亦應摘走螺腸，只吃螺肉。

煙肉忌廉燴青口

被濃郁軟滑的忌廉汁所包圍，
嘴裏盡是飽滿的歐陸式風情。



材料：急凍青口肉 300 克，煙肉碎 2 湯匙，洋葱粒 2 湯匙，青、紅甜椒各 1/4 個

調味料：芝士 1 片，淡忌廉 2 湯匙，清雞湯 4 湯匙，胡椒粉少許，鹽少許

做法



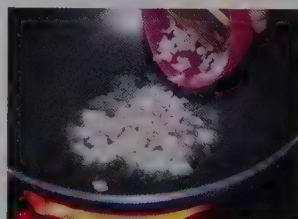
step 1

青口汅水

青口洗淨汅水，抹乾水分。

徹底撕走黏附在青口身上的髒物，以免影響口感。

可選用澳洲急凍青口，體型較大，肉質較厚。



step 3

炒香所有材料

燒熱油鑊，炒香煙肉碎及洋葱粒，再下青口及甜椒略炒。

兜炒速度要快，否則青口肉會過韌。



step 2

甜椒切塊

青、紅甜椒切塊備用。



step 4

注入調味湯料

注入清雞湯和淡忌廉，煮滾後轉小火，下芝士及其餘調味料煮至濃稠即成。



！煮得！！

不少女生對白汁又愛又恨，畢竟吃多了會瘋狂長肉！以下兩款口味不易致肥，吃多少都沒關係！

蒜蓉青口

材料：

青口 300 克，熟油 1/2 湯匙

調味料：

蒜蓉 3 湯匙，鹽 1/4 茶匙，生粉 1 茶匙，胡椒粉少許

做法：

1. 青口洗淨，瀝乾水分，排在碟上。
2. 調味料拌勻，製成蒜蓉汁，淋在青口上，用猛火蒸 6 分鐘，淋上熟油，即可。

西汁青口

材料：

無殼青口 12 隻，煙肉碎、蒜蓉各 1 湯匙

調味料：

茄汁 1/2 湯匙，檸檬汁 1/2 湯匙，糖 1/2 茶匙，黑椒粉 1/2 茶匙

做法：

1. 青口洗淨，汆水，瀝乾。
2. 燒熱油鑊，爆香煙肉碎和蒜蓉，倒入調味料煮滾，加入青口炒勻即成。

常識課

如何去除青口的腥味？



蒸煮：先用少量的酒或檸檬汁稍醃，有助去腥提鮮。

煎：煎完青口後的油過濾乾淨，是辟除腥味的一大秘訣。



牛油煎珍珠蠔

不用強加薑蒜辟腥，
光用椒碎及乾蔥就能提起珍珠蠔的鹹鮮嫩滑。



材料：珍珠蠔肉 300 克，乾蔥碎 2 湯匙，青椒碎 2 湯匙，紅椒碎 3 湯匙，牛油 50 克，生粉適量

調味料：鹽 1/4 茶匙，糖 1/4 茶匙，黑胡椒碎 1/8 茶匙

做法



搓洗珍珠蠔時可加入少量鹽，有助帶走蠔身的潺。

step1

處理蠔肉

珍珠蠔肉以生粉搓洗淨，用沸水灼熟，備用。

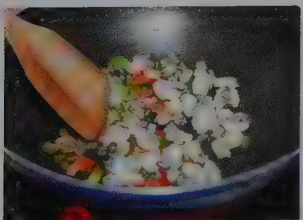
用水沖洗蠔裙的雜質與黏附的蠔殼，過水 2-3 次即可，沖洗次數過多會洗掉蠔的鮮味。



step2

爆香配料

燒熱鑊，下牛油，爆香乾葱碎後，下青、紅椒碎炒香。



煎珍珠蠔時要用猛火，盡快煎熟上碟，否則蠔肉容易變老。

step3

煎香蠔肉

下調味料，加入蠔肉煎香即可。

煮得!!

掌握了搓洗蠔肉的秘訣，不論炮製潮州小菜煎蠔餅：還是由珍珠蠔升級至體積較大的生蠔，一樣零難度！

香煎蠔仔餅

材料：蠔仔 250 克，清水 500 克，鴨蛋 2 隻，蕃薯粉 5 湯匙，芫茜 2 棵

調味料：胡椒粉、鹽各 1/2 茶匙

蘸料：魚露適量

做法：

1. 先用生粉搓洗蠔仔，汆水；芫茜洗淨，切碎備用。
2. 蕃薯粉加入清水後，再加鴨蛋、蠔仔、芫茜拌勻，加以調味。
3. 燒熱油鑊，倒入混合物，以慢火煎熟兩面，盛起即可。

韭黃煎生蠔

材料：生蠔 250 克，雞蛋 2 隻，韭黃 50 克，生粉適量

調味料：米酒 1/2 茶匙，鹽 1/4 茶匙，麻油少許

做法：

1. 生蠔以生粉搓洗乾淨，汆水後瀝乾。
2. 韭黃洗淨，切段；雞蛋打勻成蛋液。
3. 燒熱油鑊，將生蠔蘸上蛋液，下鑊煎至兩面金黃，加入鹽、米酒和韭黃迅速翻炒，淋上麻油即可。

常識課

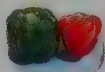
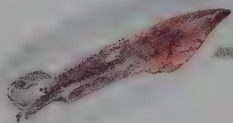
了解生蠔的當造期



生蠔的當造期是深秋入冬前，要食肥美的生蠔，最好的時間是 10 至 12 月。

沙嗲醬爆魷魚圈

切圈的魷魚吸收了沙嗲醬汁，
形成味道濃而質感爽的家常小炒。



材料：鮮魷魚 480 克，洋蔥 1/2 個，青、紅甜椒各 1 個，乾蔥蓉、蒜蓉各 1 茶匙

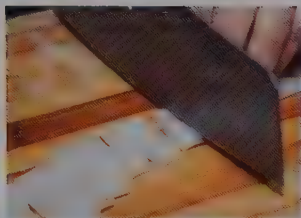
調味料：沙嗲醬 1 湯匙，生抽 1 湯匙，糖 1/4 茶匙



| 煮得!!

辣炒魷魚固然好吃，但不嗜辣的你也不用勉強，抽走沙嗲醬，略施小計，炒鮮魷就能讓你吃得津津有味！

做法



鮮魷魚需撕去外皮，洗淨內腔才切圈。

step 1

切圈魷魚汆水

魷魚洗淨後切圈，汆水，瀝乾。



step 2

準備配料

青、紅甜椒洗淨，去籽，切條；洋葱洗淨，去衣，切條。



魷魚不宜烹煮過久，否則很韌。

step 3

爆炒所有材料

燒熱鑊，下油爆香乾葱蓉、蒜蓉、洋葱、青紅甜椒和沙嗲醬，加入調味料和魷魚圈，快炒拌勻，即可。

豉椒鮮魷

材料：鮮魷魚 480 克，西芹 120 克，蒜蓉 1 湯匙，乾葱片 1/2 湯匙，青、紅甜椒各 1 個，豆豉 1 湯匙，酒 1.5 茶匙

汁料：糖、鹽各 1/4 茶匙，蠔油 1 茶匙，麻油少許，生粉 1/2 茶匙，水 3 湯匙

做法：

1. 鮮魷洗淨，剝花，切件，汆水，瀝乾。
2. 西芹、青紅甜椒洗淨，切件。
3. 燒熱油鑊，爆香蒜蓉、乾葱片、西芹和青紅甜椒，放入豆豉和鮮魷，瀆酒，倒入汁料煮滾即成。

西芹雙魷

材料：鮮魷 1 隻（約 640 克），土魷 1 隻，西芹 1/3 棵，薑絲 1 湯匙，蒜片 1 湯匙，紅辣椒 1/2 隻

調味料：糖 1/2 茶匙，紹酒 1/2 茶匙，鹽 1/3 茶匙

做法：

1. 土魷先浸發透。
2. 鮮魷及土魷洗淨、去外膜，剝十字花紋，再切成 2 厘米寬長條狀，汆水後瀝乾水備用。
3. 西芹去筋膜，斜切片備用，紅辣椒斜切片。
4. 燒油 2 湯匙，將蒜片、辣椒爆香，再加入西芹、魷魚、薑絲快速炒數下，加入調味料便可。

常識課

魷魚要怎樣剝花紋？



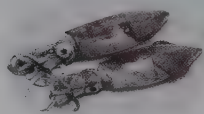
刀和鮮魷要成斜 45 度角。

先剝橫後剝直，煮熟後就能變成漂亮的花紋！



台式炒花枝

芹菜和墨魚片皆口感爽脆，
是台灣熱炒店的經典小菜！



材料：墨魚（花枝）1/2 隻，芹菜 160 克，蒜蓉 1/2 茶匙，紅辣椒少許，生粉水 1 湯匙

調味料：鹽 1/2 茶匙，糖 1/4 茶匙，麻油 1/2 茶匙，胡椒粉少許

做法



step 1

準備食材

墨魚洗乾淨，敲花切片；芹菜去葉，洗淨，切段，備用。



墨魚容易因為炒過火以變韌，先放入滾水灼至形狀捲起，再加入鑊中快速兜炒，可保持肉質鮮嫩。

step 2

墨魚片過冷河

燒熱水，汆燙墨魚片，然後用冷水沖洗至涼透，備用。



step 3

慢火炒熟

熱鑊下油，爆香蒜蓉，加入芹菜段、墨魚片，用慢火炒 2 分鐘，加入調味料拌勻，最後用生粉水勾芡。

| 煮得!!

台式炒墨魚配搭的是香味獨特的芹菜，那麼韓式、港式可以配搭什麼？以下推介的食譜將為你解答。

韓式泡菜墨魚仔

材料：墨魚仔 300 克，泡菜 100 克，薑片、葱段、蒜片各 1 湯匙，米酒 3 茶匙

調味料：上湯 100 毫升，鹽 1/2 茶匙，胡椒粉、魚露少許

做法：

1. 墨魚仔放入加了薑片及米酒的沸水中汆水。
2. 燒熱油鑊，爆香薑片、葱段、蒜片。
3. 依次倒入泡菜、墨魚仔及調味料，炒熟即可。

XO 醬炒鮮墨魚

材料：墨魚 1/2 隻，紅辣椒 1 隻，薑蓉 1 茶匙，蒜蓉 1 茶匙

調味料：XO 醬 1 湯匙

芡汁：生粉 1 湯匙，蠔油 1 湯匙，麻油 1 茶匙

做法：

1. 墨魚洗淨切片，辣椒去蒂切段備用。
2. 墨魚汆水至半熟，撈起過冷河備用。
3. 燒熱油鑊，爆香薑蓉、蒜蓉及辣椒，加入 XO 醬及墨魚片快速炒勻，下芡汁即成。

常識課

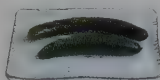
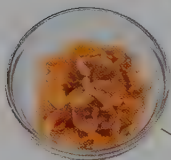
炒出爽滑墨魚小訣竅



除了先灼熟後兜炒外，所有**材料和調味在兜炒前先拌勻**亦是炒墨魚一大要訣！若在兜炒過程才逐樣將材料及調味倒入，很容易在不知不覺間令墨魚炒至橡膠一樣韌！

芥末拌青瓜海蜇

芥末醬甜中帶辛，配搭清爽的青瓜和海蜇，
為夏日帶來透心涼快。



材料：海蜇皮 300 克，青瓜 1 條，芝麻 1 湯匙

調味料：芥末醬、生抽、麻油、浙醋各 1 湯匙，糖 1/2 茶匙

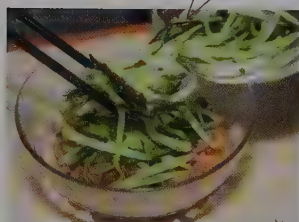
做法



step 1

準備食材

青瓜洗淨，切絲；芝麻炒香。



step 2

海蜇加入青瓜

海蜇皮洗淨，切絲，汆水，過冷河，瀝乾水分，加入青瓜拌勻。



step 3

按喜好調味

下調味料拌勻後，灑上芝麻即成。

海蜇皮不宜汆水過久，否則會很韌。

市面上有許多真空包裝的即食海蜇，可以省卻汆水、過冷河等繁複步驟，即開即拌。



！煮得！！

不喜歡芥末醬刺鼻的味道？換成海膽醬或花生醬，同樣滋味！

海蜇雙絲

材料：

海蜇 600 克，雞胸肉 160 克，熟火腿絲 80 克，炒香白芝麻、麻油各少許，蔥蓉、芫荽碎各 1 湯匙

醃料：

鹽、糖各 1/4 茶匙，蛋白 1 隻，生粉 1 茶匙

蘸汁（拌勻）：

花生醬 2 湯匙，麻油、熟油各 1 茶匙

做法：

1. 海蜇皮摺起，切成幼絲，放熱水中略燙盛起，用冷水沖洗三次，再放冷水中浸泡，每隔 30 分鐘換一次水，浸泡約 3 小時，盛起，瀝乾。
2. 雞胸肉醃 10 分鐘，煮熟切絲，泡油，瀝乾。
3. 海蜇絲、雞絲、火腿絲放碟上，淋蘸汁，撒下芝麻、蔥蓉和芫荽碎，澆上麻油拌勻即可。

海膽醬拌海蜇皮

材料：

海膽醬 1/3 杯，海蜇皮 80 克，麻油 1/2 湯匙

調味料：

糖 1/2 湯匙，鹽 1 茶匙，米酒 2 茶匙

做法：

1. 將海蜇皮洗淨，泡水後約 1 小時，再以水沖洗多次，瀝乾，切長條。
2. 將調味料與海膽醬拌勻後，加入海蜇皮拌勻，放雪櫃中冷藏約 3 小時即可。

海膽醬的口感與蛋黃醬相似，但比蛋黃醬多了一份鮮美甘甜，配合海蜇皮的食法清新而特別。



常識課

海蜇可以熟食嗎？



海蜇也可熟食，但烹調時間較難控制，因為海蜇加熱太久會收縮而變韌！

3 蔬菜類

葉菜類

葉菜類蔬菜含豐富葉綠素！
顏色青綠，清新怡人，
但要徹底洗淨菜葉，不要吃掉農藥！

★最常見品種！

菜心

適合煮法：灼、炒、煮

★打邊爐必食！

生菜

適合煮法：灼、炒

★菜界鐵娘子！

菠菜

適合煮法：灼、煮、焯茸
煎、涼拌

蘊含豐富維他命、礦物質及纖維素的蔬果，是身體最稱職的清道夫！蔬菜不單味道清新，顏色更是鮮豔七彩，是眾多食材中最吸睛的大類！

根莖及
瓜果類

比葉菜類存放時間更久！

瓜果類多汁、清甜；

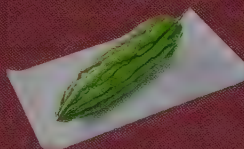
根莖類含豐富澱粉質，可以成為代餐！



★瘋狂去水腫！

冬瓜

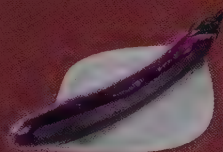
適合煮法：炆、煮、燉



★吃出苦中苦！

苦瓜

適合煮法：煮、炒、涼拌



★抗氧化達人！

茄子

適合煮法：煎、炒、煮、蒸、涼拌



★高纖代餐王！

薯仔

適合煮法：煎、煮、炒、炸、焗

蠔油菜心

清甜的蠔油菜心，
令大魚大肉的城市人味蕾得到更新。



材料：菜心 500 克

調味料：蠔油 3 湯匙，鹽 1 茶匙





做法

煮得!!

菜心只能灼熟? NONONO ~ 蠔油菜心
只是基本款, 菜心加上配料烹調, 味道
也不錯!



step 1

洗淨菜心

菜心洗淨備用。



此時可以按個人喜好
從中間剪開菜心,
或是原條上碟。

step 2

清灼菜心

燒滾一鑊水, 倒入少許油及一茶匙鹽,
放菜心灼至軟身, 盛起, 瀝乾水分。



若有時間, 可先起
油鑊, 加蒜頭炒香
蠔油, 菜心更惹味。

step 3

淋上蠔油

將蠔油淋上菜心即成。

雜菌鮮筍煮菜心

材料: 鮮冬菇、鮮蘑菇、鮮草菇、鮮筍尖各
160 克, 菜心 320 克, 米酒 1 茶匙

調味料: 鹽、糖各 1/4 茶匙, 米酒 1 茶匙, 麻
油少許, 水 1 湯匙

汁料: 鹽 1 茶匙, 糖 1/2 茶匙, 麻油少許, 上
湯 4 杯

芡汁: 生粉 1/2 茶匙, 水 2 湯匙

做法:

1. 冬菇、蘑菇、草菇、筍尖分別洗淨後氽水;
筍尖切片; 菜心洗淨, 切段。
2. 起油鑊, 下菜心, 加調味料炒熟, 上碟圍邊。
再起油鑊, 瀆米酒, 倒入冬菇、蘑菇、草菇、
筍片, 加入汁料煮 15 分鐘, 勾芡後上碟。

蝦米臘肉炒菜心

材料: 菜心 300 克, 臘肉 50 克, 蝦米 1 湯匙,
葱蓉、薑絲各 1 湯匙

調味料: 鹽 1/4 茶匙

做法:

1. 菜心洗淨, 切段; 臘肉切粒。
2. 蝦米洗淨, 以水略浸, 水留用。
3. 燒熱油鑊, 爆香葱蓉、薑絲, 下蝦米及臘肉
略炒, 再放入菜心兜炒, 倒入泡蝦米的水,
煮至菜心熟透, 下鹽調味即成。

常識課

為什麼我炒的菜心總是又黃又韌?



因為你炒菜心蓋鑊太久了!

炒菜心建議用**生炒**的方法, 不要先灼後炒, 菜心
的口感亦相對爽脆。

蒜蓉炒生菜

蒜蓉配上生菜，
鹹香的味道，爽脆的口感。



材料：生菜 500 克，蒜蓉 1 湯匙

調味料：蠔油 2 湯匙，砂糖 1 茶匙

做法

蒜蓉是菜式常用烹調材料，要節省時間，可預先切碎，淋上熱油，放進雪櫃裏備用。



step 1

灼生菜

生菜洗淨，燒一鍋水，水量剛浸過生菜，水滾後放入生菜再倒入油，灼熟後盛起，瀝乾水分。



step 2

炒香調味

起油鑊，爆香蒜蓉，加入蠔油及糖略炒。



step 3

淋上醬汁

將炒好的蒜蓉醬汁淋上生菜面即成。



！煮得！！

生菜是百搭菜！不少廣東名菜都以生菜靚底，推介以下兩種淋生菜的作法，讓你的生活多一點變化！

鮑魚菇扒生菜

材料：

生菜 300 克，鮑魚菇 80 克

調味料：

鮑魚汁 3 湯匙，砂糖 1 茶匙，水 1 量杯

做法：

1. 生菜洗淨，在清水中加入油和鹽，煮熟後盛起，瀝乾水分，排在碟上。
2. 鮑魚菇洗淨，加入調味料，煮至汁液濃稠，淋在生菜表面，即可食用。

XO 醬翡翠芙蓉

材料：

西生菜 300 克，蛋白 4 隻

調味料：

鮮奶 1/2 杯，XO 醬 2 湯匙，生粉、油各 1 湯匙，鹽、糖各 1 湯匙

做法：

1. 生菜洗淨，撕成小片，用沸水煮熟，盛起，瀝乾水分。
2. 拌勻蛋白和調味料；燒熱油鑊，用 2 湯匙油炒至剛熟，鋪在生菜上，即可食用。

常識課

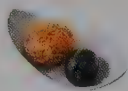
炒生菜小貼士！



生菜不可炒太久，否則會變黑和太靸，亦會沾在一起，即使清灼生菜，亦需要放油，否則生菜會變黑。

金銀蛋浸菠菜

此菜式不僅顏色鮮艷，
味道層次和營養價值都極為豐富！



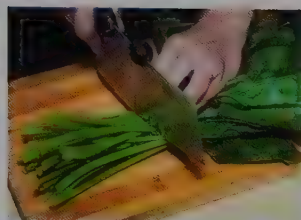
材料：菠菜 300 克，皮蛋、鹹蛋各 1 隻，蝦乾 1 湯匙，薑 3 片，蒜頭 1 粒

芡汁：生粉 1 茶匙，清水 2 湯匙





做法



菠菜含草酸，吃起來會令舌頭產生粗糙的感覺，在煮前先氽水，有助減輕菠菜對舌頭造成的負擔。

step1

食材準備

所有材料洗淨；菠菜切段；皮蛋切粒；鹹蛋煮熟，切粒；蝦乾用水浸 30 分鐘。



部分人不喜歡菠菜的味道，可將菠菜轉為莧菜，做法相同，同樣美味。

step2

煮菠菜

燒熱油鑊，爆香蒜頭、薑片和蝦乾，加入清水，煮滾後加入菠菜，煮 3 分鐘。



將切皮蛋的刀先用滾水燙過才切，皮蛋就不會沾刀！

step3

加入金銀蛋

加入皮蛋和鹹蛋，略煮，勾芡後即可食用。

1 考得!!

菠菜是美味又富營養的食材，而且變化多多，可以切碎、可以涼拌！

香煎菠菜薯餅

材料：菠菜 200 克，薯仔 3 個，紅蘿蔔半條，雞蛋 2 隻，生粉 1 茶匙

調味料：鹽 1 茶匙，糖 1/2 茶匙，胡椒粉適量

做法：

1. 薯仔去皮，剁成泥；菠菜洗淨後，灼熟切碎；紅蘿蔔切幼粒。
2. 薯仔、菠菜、紅蘿蔔拌勻，加入雞蛋及生粉，攪拌成漿，最後加入調味料。
3. 把混合物分成一份份，下鑊煎至金黃色，盛起即可食用。

麻香涼拌菠菜

材料：菠菜 600 克，芝麻 1 茶匙

調味料：芝麻醬 3 湯匙，蒜蓉 1 湯匙，蔥粒、薑蓉、浙醋、麻油各 1 茶匙，鹽 1/4 茶匙

做法：

1. 芝麻炒香。
2. 菠菜洗淨，切去根部，用滾水煮熟，過冷河，瀝乾水分，排在碟上。
3. 拌勻調味料，淋上菠菜表面，灑上芝麻，即可食用。

常識課

菠菜對女性有莫大益處？



女性容易因為生理因素而患上缺鐵性貧血，而菠菜含豐富鐵質，幫助身體製造紅血球！

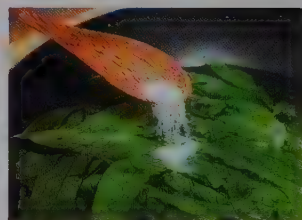
XO 醬拌油麥菜

略帶苦澀的油麥菜混搭香濃的 XO 醬汁，
味道很獨特，絕對讓人一試難忘！

做法

材料：油麥菜 400 克

調味料：XO 醬 5 湯匙，水 2 湯匙，生抽、砂糖各 1 湯匙

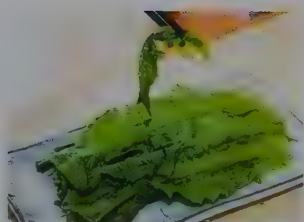


step 1

油麥菜先煮

油麥菜洗淨。燒滾一鍋水，在沸水中加入油麥菜、油和鹽。

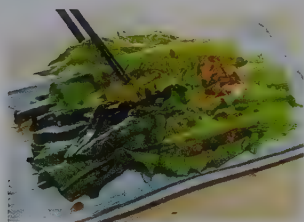




step2

排放在碟上

油麥菜煮熟後盛起，瀝乾水分，排在碟上。



油麥菜味帶苦澀，與味道較濃的醬汁如 XO 醬、蒜蓉豆豉等同炒，風味尤佳。

step3

加入調味

燒熱油鑊，加入調味料加熱，拌勻後淋在油麥菜表面。

1 煮得!!

油麥菜葉味道較苦，適宜配合一些味道鹹香濃郁的食材。除了 XO 醬、蒜頭和豆豉鯪魚都是可行的配搭！

蒜蓉油麥菜

材料：油麥菜 400 克，蒜蓉 1 湯匙

調味料：鹽 1 茶匙，蠔油 1 湯匙

做法：

1. 油麥菜洗淨，切段，瀝乾水分。
2. 燒熱油鑊，爆香蒜蓉，下油麥菜炒勻，油麥菜變軟後加水及調味料，煮滾即成。

豆豉鯪魚炒油麥菜

材料：油麥菜 500 克，豆豉鯪魚 1 罐，紅甜椒 1 個，蒜蓉 1 湯匙

調味料：米酒 1 茶匙，麻油少許

芡汁：生粉 1/2 茶匙，水 2 湯匙

做法：

1. 油麥菜洗淨，切段，瀝乾水分。
2. 紅甜椒洗淨，去籽切件。
3. 熱鑊下油，爆香蒜蓉，下油麥菜炒勻，加入豆豉鯪魚（連汁），釀酒，煮至油麥菜變軟，加入紅甜椒略炒，勾芡，淋麻油即可。



常識課

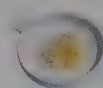
油麥菜應該如何保存？



用沾濕了的廚房紙包好，再放到保鮮裝中雪藏，可保油麥菜新鮮。

椒絲腐乳通菜

經典的大排檔小炒，
鹹香四溢，鑊氣十足！



材料：通菜 500 克，腐乳 2 件，紅辣椒絲 1 湯匙，蒜蓉 1 茶匙

調味料：鹽 1/2 茶匙

做法



step 1

處理通菜

通菜摘去老段，洗淨，瀝乾水分。



step 2

快炒至熟

起油鑊，爆香蒜蓉、腐乳，下通菜略炒。



step 3

加入調味

通菜熟後，快速加入調味料和紅辣椒絲拌勻即可。

通菜炒好要盡快食，
否則放久會變黑！



「煮得!!」
緊記「不要炒太久」的原則，炒出來的通菜就美味可口！推介兩款配料，給你經典以外的選擇。

馬拉盞雞絲炒通菜

材料：

通菜 500 克，雞柳 100 克，紅辣椒絲 1 湯匙，薑絲 1 茶匙，蒜蓉 1 湯匙，蝦醬 1 湯匙

醃料：

生抽 1 茶匙，生粉 1 茶匙

芡汁：

生粉、糖各 1/2 茶匙，水 1 湯匙，蠔油適量

做法：

1. 雞柳切絲，用醃料醃 15 分鐘。通菜摘去老段，洗淨備用。
2. 起油鑊，爆香蒜蓉、薑絲、紅辣椒絲，下雞絲略炒。
3. 加入蝦醬及通菜炒透，勾芡上碟即成。

鹹魚炒通菜

材料：

通菜 300 克，鹹魚 80 克，水 3 湯匙，蒜蓉、薑蓉各 1 茶匙

調味料：

鹽、糖各 1/2 茶匙

做法：

1. 通菜洗淨，切段；鹹魚切絲。
2. 燒熱油鑊，爆香蒜蓉、薑蓉和鹹魚，加入通菜和水，用大火快速炒熟，加入調味料，拌勻即可。



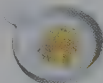
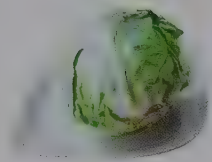
如何解決通菜在兜炒的過程中容易變瘀黑的問題？



炒通菜時不要蓋鑊蓋，否則菜會變黑；亦可滴入少許醋，以防止通菜變黑。

糖醋椰菜

椰菜爽口，沾滿橙紅醬汁，
酸、甜、香辣新感受。



材料：椰菜 300 克，紅辣椒（切蓉）1 隻，蒜蓉、薑蓉各 1 茶匙

調味料：鹽 1/4 茶匙，糖 1/2 茶匙，紅辣椒乾粒 1 茶匙，陳醋 1 茶匙





煮得!!

不能吃辣的人，可以嘗試以牛油炒椰菜，同樣滋味無窮！如果嫌下油太多，可以嘗試有營的雞肉椰菜卷。

做法

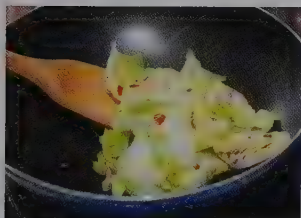


椰菜容易殘留農藥，宜除去外葉，並加長浸泡時間，徹底去除農藥。

step1

椰菜切塊

椰菜洗淨，切塊。



step2

炒至變色

燒熱油鑊，爆香紅辣椒乾粒、紅辣椒蓉、蒜蓉、薑蓉，下椰菜炒至變色，加入少許水，加蓋煮3分鐘，下調味料炒勻，即成。

牛油炒椰菜

材料：椰菜一個，牛油 50 克，蒜蓉 1 湯匙

調味料：鹽 1/2 茶匙，雞粉 1/2 茶匙

做法：

1. 椰菜洗淨，切塊。
2. 用牛油燒熱油鑊，爆香蒜蓉，下椰菜炒勻。
3. 加入調味，拌勻即成。

雞肉椰菜卷

材料：雞肉 200 克，冬菇（浸軟）4 朵，紅蘿蔔 25 克，椰菜葉 8 片

調味料：鹽、糖各 1/2 茶匙，蛋白 1 茶匙，胡椒粉少許

做法：

1. 雞肉洗淨，剁成蓉；冬菇洗淨，去蒂，切幼粒；紅蘿蔔洗淨，刨成蓉。
2. 椰菜葉洗淨，汆水。
3. 雞肉和其他材料（椰菜葉除外）拌勻，下調味料拌勻。
4. 取出一片椰菜葉，捲入一份餡料，逐一完成，上碟，隔水蒸 15 分鐘即成。

常識課

洗菜的正確方法是……？



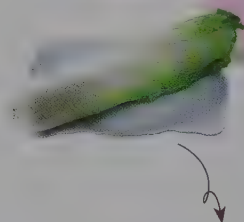
1. 先去除蔬菜的腐爛部份、老葉、老根。
2. 沖洗乾淨菜葉的泥沙。
3. 蔬菜以清水略浸，以去除殘留農藥，再過水即成。

椰菜呈球狀，應先用手撕成一瓣瓣再浸水，才能完全洗走農藥！



香菇雲腿扒津白

沒有豉油或太多的調味，津白的色澤清雅，
但味道並不清淡，反而香甜可口！



材料：天津白菜 1 棵，鮮冬菇 80 克，雲腿 10 克，薑 2 片，上湯 1 杯

調味料：紹酒、糖、鹽、胡椒粉各適量



煮得!!

除卻經典款式，你還可以做些變化！加入一大塊牛油，濃郁的奶油津白因而誕生；將雲腿換成豬肉，又可以衍生另一種煮法！

做法



step1

津白汆水

白菜洗淨，汆水。



step2

準備配料

鮮冬菇洗淨，去蒂；雲腿切片。



step3

所有材料煮透

燒熱油鑊，爆香薑片，加入其他材料，煮至熟透，加入調味料，拌勻即成。

雲腿即宣威火腿，不少上海南貨店有售，此菜式亦可用金華火腿代替。

奶油津白

材料：津白 1 棵，牛油 150 克，冬菇 6 朵

調味料：糖 1 茶匙，鹽、米酒各 1/2 茶匙，上湯 3 杯

做法：

1. 冬菇浸軟，去蒂，切片備用。
2. 津白洗淨切段，放入滾水中，灼軟後撈起，瀝乾水分。
3. 熱鑊煮溶牛油後，加入調味料及冬菇，煮滾後放入津白，煮至收汁即成。

三絲炒白菜梗

材料：白菜梗 200 克，冬菇、帶子、豬肉各 50 克，薑絲 1 湯匙

醃料：鹽 1/4 茶匙，糖 1/4 茶匙，生粉 1 茶匙，麻油少許

調味料：鹽 1/4 茶匙，上湯 50 毫升，麻油少許

芡汁：生粉 1 茶匙，水 2 湯匙

做法：

1. 白菜梗、冬菇、帶子、豬肉均洗淨，切幼絲。
2. 豬肉絲以醃料拌勻，泡油，瀝乾油分。
3. 燒熱油鑊，爆香薑絲，下白菜梗略炒，加蓋略煮，加冬菇絲、帶子絲、豬肉絲，下調味料煮滾，勾芡，即成。

常識課

先洗後切還是先切後洗？

💡 蔬菜應先洗後切，以免水溶性維生素隨水流失，同時避免蔬菜切口與空氣接觸而氧化。

薑汁炒芥蘭

如果說甜甜的蠔油菜心較受小孩子歡迎，
那麼清爽的薑汁芥蘭就是成年人的最愛了。



材料：芥蘭 450 克

調味料：黃糖 1 湯匙、薑汁 2 湯匙、鹽少許、水 2-3 湯匙





煮得!!

除了薑汁，芥蘭還適合配搭一些鹹香的醃漬物！

做法



芥蘭於烹煮前先去掉硬皮，以保持入口脆嫩。

step1

芥蘭略炒

燒熱鑊下油，加入芥蘭，灑少許水，以大火不停翻炒約1分鐘。



芥蘭味道帶苦澀，加薑汁炒芥蘭可去除菜的青澀味，令菜式的口味更清新。

step2

下薑汁兜勻

待芥蘭炒至略為軟身，下鹽、黃糖和薑汁兜勻上碟。

鹹魚炒芥蘭

材料：芥蘭 300 克，鹹鮫魚 20 克，蒜蓉 1 湯匙，紅辣椒碎 1 茶匙

調味料：蠔油 1 湯匙，胡椒粉適量

做法：

1. 芥蘭去皮，洗淨，斜切片，浸水。
2. 鹹魚切粒，下油鑊炸香。
3. 熱鑊下油，爆香蒜蓉、紅辣椒碎，下芥蘭片和炸鹹魚粒略炒，加入調味料拌勻，即成。

欖菜肉碎炒芥蘭莖

材料：免治豬肉 100 克，芥蘭莖 300 克，欖菜 1 湯匙，蒜蓉 1 茶匙，油、鹽、糖各少許

醃料：生粉、生抽各 1 茶匙，糖 1/2 茶匙，麻油少許

芡汁：水 5 湯匙，生抽、生粉各 1 茶匙，糖、麻油各 1/2 茶匙

做法：

1. 免治豬肉用醃料醃 15 分鐘。
2. 芥蘭莖洗淨，切去多餘部分，切段，和油、鹽、糖一同加入沸水中，汆水後盛起，瀝乾水分。
3. 燒熱鑊，下油把免治豬肉炒至八成熟，加入其他材料，炒香後加入芡汁，拌至汁液濃稠即成。



我不喜歡薑的味道，還有別的辦法可以減少芥蘭的苦味嗎？



除了薑汁，可以加糖調味，以平衡芥蘭的苦味。



大芥菜炆火腩

以後男人的浪漫不一定只是豆腐配火腩，
大芥菜炆火腩也是甘香又瀟灑之選。



材料：大芥菜 640 克，火腩 160 克，磨豉醬 1/2 湯匙，大蒜 2 條，薑蓉 1/2 茶匙
調味料：粟粉 1 茶匙，鹽、糖各 1/3 茶匙，水 2 湯匙

煮得!!

燉煮所需的時間較長，如果下班後沒有時間慢慢烹調，可以利用上湯，炮製快捷又美味的芥菜！

做法



芥菜氽水可去苦澀味，用微波爐直接加熱可省卻氽水的步驟，同時芥菜保持鮮綠。

step1

芥菜氽水

大芥菜洗淨切塊，氽水後用清水浸泡，隔水備用。大蒜洗淨，切段。



芥菜比較適合與肉類同煮，肉類的油分能帶來滋潤，令芥菜更美味。

step2

爆香配料

燒油少許，爆香薑蓉、大蒜、磨豉醬、火腩，加入大芥菜，再加入適量水。



step3

菜式調味

煮滾後加入調味料炆燴即可。

黃金芥菜心

材料：芥菜心 1 棵，蛋黃 2 隻

調味料：素上湯 1 量杯，鹽、白胡椒粉各 1/2 茶匙

做法：

1. 芥菜心洗淨，切段，隔水蒸 15 分鐘，瀝乾水分，排在碟上待用。
2. 拌勻調味料，煮滾，加入蛋黃，熄火後拌勻，淋在芥菜心表面，即可食用。

雲腿上湯芥菜膽

材料：芥菜 400 克，雲腿 50 克

調味料：水 2 杯，鹽 1/3 茶匙，糖 1/3 茶匙，油 2 湯匙

芡汁：上湯 1 杯，生粉 2 茶匙，生抽 1 茶匙，糖 1/4 茶匙，麻油適量

做法：

1. 芥菜洗淨，摘走綠葉，餘下菜膽；雲腿切片備用。
2. 煮滾調味料，下芥菜膽煮熟，撈起排放碟上。
4. 蒸熟雲腿，把雲腿排在芥菜上。
5. 下油 1 湯匙在鑊中，煮滾芡汁，淋在雲腿及芥菜膽上即成。

常識課

傳授你一個又有效又慳水的洗菜法：

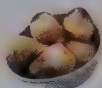
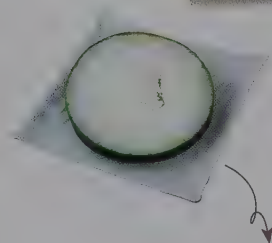


洗米水洗菜法！

洗米水屬酸性，有效消除有機磷農藥的毒性，節省食水同時又能食用安全，一舉兩得。

瑤柱草菇燴冬瓜

冬瓜、草菇吸收了瑤柱和上湯的鮮味，
形成這道簡單而傳統的菜式。

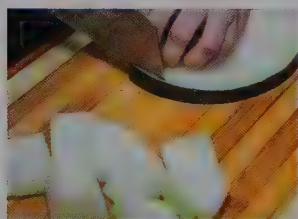


材料：冬瓜 640 克，草菇 320 克，瑤柱（浸軟，撕碎）4 粒，薑 3 片

調味料：上湯（連瑤柱汁）1/2 杯，白酒少許，鹽 1/2 茶匙，生抽 1 茶匙，糖 1/2 茶匙

芡汁：生粉 1/2 茶匙，水 2 湯匙

做法

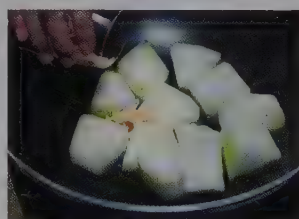


冬瓜亦可切粒，方便
用湯匙勺起食用，
但不用切得太細。

step 1

冬瓜去皮切塊

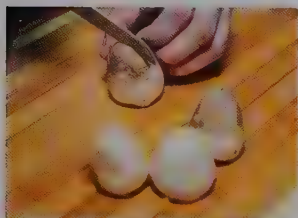
冬瓜洗淨，去皮，去瓢，切塊。



step 3

炆煮冬瓜

燒熱油鑊，爆香冬瓜，加入瑤柱、浸汁
和上湯，加蓋炆煮 20 分鐘，盛起。



草菇剗十字汆水可
去除草青味，亦可
洗淨後以雞粉稍醃
草菇，代替汆水的
步驟。

step 2

草菇汆水

草菇洗淨，頂部剗十字紋，汆水，瀝乾
水分。瑤柱連浸水蒸 10 分鐘。



冬瓜不宜久煮，煮
太久會變酸！

step 4

加入所有材料

起油鑊，爆香薑片、草菇，澆酒，加入
冬瓜、瑤柱，炒勻，下其餘調味料，勾
芡便可。



煮得!!

冬瓜的煮法千變萬化！除了切粒，切大塊和切蓉都是受歡迎的做法！

蟹肉扒冬蓉

材料：

冬瓜 600 克，上湯 2 杯，蟹肉 1/2 杯，火腿蓉 3 湯匙

調味料：

熟油 2 湯匙，紹酒 1 茶匙，鹽 1/2 茶匙，胡椒粉少許

做法：

1. 冬瓜洗淨，用湯匙取出冬瓜肉，壓成蓉。
2. 用武火煲滾上湯，加入冬瓜蓉，蓋上蓋，轉文火煮 20 分鐘，加入蟹肉、火腿蓉和調味料，拌勻，再煮 5 分鐘即成。

豆瓣醬炒冬瓜

材料：

冬瓜 300 克，豆瓣醬 1 湯匙，嫩薑絲 2 湯匙

調味料：

鹽 1/2 茶匙，糖 1/4 茶匙，麻油、胡椒粉各少許，水 1 杯

做法：

1. 冬瓜去皮和籽，切塊。
2. 燒熱油鑊，爆香薑絲、豆瓣醬，再加入冬瓜，下調味料，加蓋煮至冬瓜脰軟，即可。

常識課

瓜類的好處：



若平日沒空去菜市場買菜，假日買菜時可多買幾個瓜類，大多只需放在陰涼通風處便可保存 1-2 星期，比葉菜類的保存期更久。

紅棗豆豉煮南瓜

加入了紅棗，使南瓜在口味上除了豆豉的甘香外，還帶有一絲絲似蜜的甜味。



材料：南瓜 480 克，豆豉 2 湯匙，薑 3 片，紅棗 3 顆

調味料：鹽、糖各少許。





煮得!!

南瓜的軟硬程度是變化食譜的一大特色！南瓜配合肉類燴煮，略帶軟爛，入口即溶；以鹹蛋黃煎香的南瓜，外脆內軟，酥香可口！

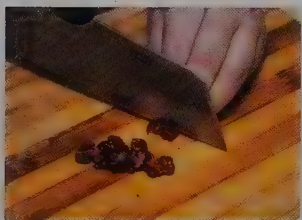
做法



step1

南瓜切件

南瓜洗淨，連皮切厚件。



嗜甜者在紅棗的份量上可加大一點。

step2

紅棗切粒

紅棗去核、切粗粒。



南瓜不可煮過久，否則溶溶爛爛，甚至變成醬汁，不見影蹤。

step3

所有材料煮熟

燒油少許爆香薑和豆豉，將南瓜放入略爆，加入紅棗煮至熟，加鹽、糖兜勻便即可。

南瓜燴雞

材料：南瓜 240 克，雞肉 200 克，紅辣椒 1/2 隻，蔥 1 條

醃料：蠔油 1 湯匙，麻油、生粉各 1 茶匙

芡汁：蠔油 2 湯匙，生粉 1/2 茶匙，水 1/2 杯

做法：

1. 所有材料洗淨，瀝乾水分。
2. 雞肉切塊，用醃料醃 15 分鐘。
3. 南瓜去皮去瓢，切塊；紅辣椒去蒂，切段；蔥切段。
4. 燒熱鑊，下 2 湯匙油爆香蔥和紅辣椒，加入雞肉，炒至呈金黃色，加入南瓜和芡汁，拌勻後蓋上蓋煮 5 分鐘即成。

黃金南瓜

材料：南瓜 400 克，鹹蛋黃 3 隻，麵粉適量

醃料：鹽 1 茶匙

做法：

1. 鹹蛋黃壓碎。
2. 南瓜去皮去籽，洗淨，切片，用鹽略醃，瀝乾水分，在表面沾上適量麵粉。
3. 燒熱油鑊，把南瓜煎至兩面呈金黃色，加入鹹蛋黃，拌勻即成。

常識課

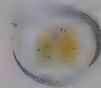
輕鬆去南瓜皮的妙法：

💡 削皮前，先將南瓜放熱水中浸 5-10 分鐘，讓南瓜的組織變軟，就能輕鬆削走南瓜皮！



鹹蛋炒苦瓜

金黃的鹹蛋黃緊緊包裹著苦瓜，
既鹹甘又清爽。



材料：苦瓜（涼瓜）250 克，鹹蛋黃 2 隻，蒜蓉、蔥粒各 1 湯匙

調味料：麻油 1 湯匙

煮得!!

許多人覺得涼瓜太苦，都不太喜歡吃，但原來再調味中加入糖，可以中和涼瓜的苦味，使涼瓜變成甘甜美食！

做法

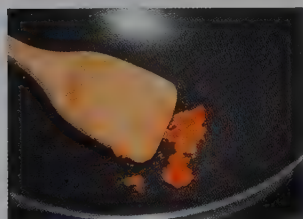


用鹽水汆水有中和苦澀和調味作用，更可加入少許油來汆水，令及後苦瓜下油炒時吸油較少。

step1

苦瓜汆水

苦瓜洗淨，去掉白色內層，切片，用鹽水汆水，瀝乾水分。



step2

壓碎蛋黃

燒熱油鑊，把鹹蛋黃炒至出油，輕輕壓碎。



step3

加入苦瓜

加入蒜蓉和蔥粒，爆香後加入苦瓜和半杯水，煮至汁液濃稠，加入調味料拌勻。

涼瓜炒牛肉

材料：牛肉 240 克，涼瓜 320 克，蒜片 1 茶匙，

醃料：生抽 1 茶匙，薑汁酒、生粉各 1 茶匙

調味料：鹽 1/2 茶匙，糖 1/4 茶匙，胡椒粉、麻油各少許

做法：

1. 牛肉洗淨，切片，用醃料醃 15 分鐘。
2. 涼瓜洗淨，開邊，去籽，切斜片，用少許鹽略醃。
3. 起油鑊，爆香蒜片，下牛肉略炒，盛起。
4. 再起油鑊，加入涼瓜片略炒，下牛肉、調味料炒勻，上碟。

冰鎮涼瓜

材料：涼瓜一個（約 300 克），話梅 8 粒，水 1 杯

醃料：鹽 1 湯匙

調味料：冰糖 2 湯匙

做法：

1. 涼瓜洗淨，刮去白色內層，切塊，用鹽醃 15 分鐘後沖洗乾淨。
2. 燒滾熱水後，放入話梅及冰糖，加蓋煮約 15 分鐘。
3. 加入涼瓜，轉小火略煮，待放涼後雪凍即成。

常識課

涼瓜過於苦澀，有沒有去除苦味的方法？



1. 先用鹽醃涼瓜至變軟，再洗去鹽水，可令涼瓜減去大部份苦味。
2. 煮苦瓜需加入糖，不單能中和苦味，亦能令苦瓜的味道更集中！

瑤柱蟹扒節瓜脯

原粒瑤柱釀入節瓜內，配上色澤紅潤的蟹肉及火腿絲，造型精緻，別具心思。



材料：節瓜 3 個，瑤柱 9 粒，熟蟹肉 80 克，金華火腿絲適量，薑 3 片，上湯 1/2 杯

醃料：糖 1 茶匙，胡椒粉、酒各適量

芡汁：蠔油 1 湯匙，生粉 1 茶匙，鹽 1 茶匙，水 1 湯匙



煮得!!

瑤柱蟹扒節瓜脯外表精緻，比較適合家中宴客，平日在家不需講究外在，試試動手做家常菜——炆節瓜！



做法



step1

瑤柱蒸脰

瑤柱用水浸軟，水留用，加醃料蒸脰。



step2

節瓜泡油

節瓜去皮，洗淨，切段去瓢，泡暖油。

先將節瓜泡油的目的在於令節瓜嫩脰，可以利用微波爐代替泡油的繁複步驟，只需將節瓜加水放入微波爐中叮3-5分鐘即可。



要測試節瓜是否熟透，可用竹籤插入瓜脯中，若輕易拔出竹籤即已熟透。

step3

釀入瑤柱

把瑤柱釀入節瓜內。



step4

淋上配料

加入上湯及瑤柱水燉至軟，蟹肉加入芡汁勾芡，灑上金華火腿絲即可。

粉絲蝦乾炆節瓜

材料：節瓜2個（約450克），蝦乾20克（用過面水浸軟），粉絲40克（浸軟），薑1片，清水2杯

調味：鹽1/2茶匙，糖1茶匙，生粉1茶匙，清水4湯匙

做法：

1. 節瓜用小刀刮皮，洗淨，切絲。
2. 熱鑊下1-2湯匙油，放入薑片和蝦乾爆香，灑酒，倒入節瓜絲和清水煮20分鐘。
3. 加入粉絲和調味煮稠，上碟。

冬菇肉絲炆節瓜

材料：節瓜400克，豬瘦肉40克，薑絲1片，瑤柱（浸軟、撕碎）1粒，冬菇2朵

醃料：生抽1/4茶匙，生粉1茶匙，辣椒油、胡椒粉各少許

調味料：上湯1杯，蠔油1茶匙，鹽1/4茶匙

芡汁：生粉1/2茶匙，水2湯匙

做法：

1. 節瓜刮皮，洗淨，斜切，下油鑊，泡油至金黃。
2. 豬瘦肉洗淨，切絲，加醃料醃15分鐘，泡嫩油；冬菇浸軟，去蒂，切絲。
3. 燒熱油鑊，爆香薑絲、瑤柱、冬菇，下調味料煮滾，放入節瓜，用慢火炆至脰軟，肉絲回鑊，勾芡，即可。

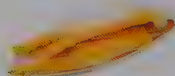
常識課

如何讓節瓜保持翠綠？

要讓節瓜保持翠綠，不要用刨的方法去除表皮，可以用刀輕輕刮走表面，略洗便可煮食。

枝竹黃豆炆絲瓜

黃豆具有豐富蛋白質；絲瓜美白肌膚，防止老化，
少油健康，愈吃愈美。



材料：絲瓜 2 條，枝竹 3 條（浸軟），黃豆 50 克（浸軟），瑤柱 3 粒（浸軟）
調味料：上湯 3/4 杯，薑 2 片，鹽 1 茶匙，胡椒粉少許

做法



step 1

食材處理

絲瓜洗淨，刨去硬角，切塊。
枝竹切段；瑤柱撕碎備用。



於早上出門前預先
浸透枝竹、黃豆、
瑤柱，可節省不少
時間！

step 2

所有材料炒勻

燒熱油鑊，加入薑片爆香。倒入絲瓜、黃豆及枝竹翻炒，片刻加入調味料，加蓋煮滾即成。





煮得!!

除了炆煮，減少水量，轉成生粉水，炒香的絲瓜就變得較為爽口！

勝瓜炒豬頸肉

材料：豬頸肉 320 克，絲瓜（勝瓜）1 條，薑絲 1 茶匙，米酒 1 湯匙

醃料：薑汁酒 1 湯匙，生粉水 1/2 湯匙

調味料：生抽 1/2 湯匙，鹽 1/4 茶匙，糖 1/2 茶匙

做法

1. 豬頸肉洗淨，切厚片，用醃料略醃，汆水，瀝乾水分。
2. 絲瓜洗淨，刨去硬角，切塊。
3. 燒熱油鑊，爆香薑絲，放入絲瓜，瀆酒，炒透，再加入豬頸肉片和調味料，炒勻，即可。

絲瓜雲耳炒草菇

材料：絲瓜（勝瓜）1 條，木耳 1 湯匙，洋葱 1 個，草菇 8 粒，蒜蓉 1 湯匙，薑絲 1 湯匙

調味料：蠔油 1 湯匙，鹽、糖 1/2 茶匙

芡汁：生粉 1 茶匙，水 2 湯匙

做法：

1. 木耳浸發；洋葱切塊；絲瓜刨去硬角，切塊；草菇在底部界十字，汆水備用。
2. 起油鑊，爆香蒜蓉、薑絲，瀆少許水，加入絲瓜、木耳、洋葱炒熟。
3. 加入草菇及調味料，兜炒至熟透後，勾芡即成。



如何讓絲瓜不易變黑？



絲瓜含糖量高，且瓜籽含有黑色素，碰到高溫容易變黑，因此烹煮時可加些水分。

臘腸炒翠玉瓜

翠玉瓜吸收了臘腸的油香，
咬下去的每一口都充滿甘美。



材料：翠玉瓜 600 克，臘腸 2 條，蒜蓉 1 湯匙，蔥 1 條

調味料：鹽、砂糖各 1 茶匙





煮得!!

如果覺得臘腸太油膩，你可以將配料轉為高纖維的菇菌；或是脂肪含量少的瘦肉！

做法



若想翠玉瓜更爽脆，可將瓜囊切走。

step 1

食材切片

所有材料洗淨；翠玉瓜、臘腸切片；蔥切段。



step 2

快速炒勻

燒熱油鑊，爆香蒜蓉、蔥段，加入翠玉瓜和臘腸，炒熟後加入調味料，拌勻即成。

翠玉瓜炒雜菌

材料：翠玉瓜 2 個，金菇 1 包，雞脾菇 1 隻，白蘑菇 10 顆，蒜蓉 1 湯匙，牛油 1 湯匙，生粉水 1 湯匙

調味料：鹽 1 茶匙，糖 1/2 茶匙，老抽 1 湯匙

做法：

1. 翠玉瓜洗淨，切片。金菇剪去根部；雞脾菇及白蘑菇用濕布抹乾，切片備用。
2. 燒熱鑊，煮溶牛油，爆香蒜蓉後，先下白蘑菇及翠玉瓜炒香，再下金菇及雞脾菇炒勻。
3. 加入調味料，最後以生粉水勾芡即成。

翠玉瓜燴肉片

材料：翠玉瓜 300 克，豬瘦肉 160 克

醃料：蠔油 1 湯匙，麻油、生粉各 1 茶匙

調味料：水 1 杯，蠔油 2 湯匙

做法：

1. 翠玉瓜洗淨，切片。
2. 豬瘦肉洗淨，切片，用醃料醃 15 分鐘。
3. 燒熱油鑊，下翠玉瓜炒 1 分鐘，加入水煮 5 分鐘，加入肉片和蠔油，煮至熟透即可。

常識課

將翠玉瓜炒得更香口的秘訣

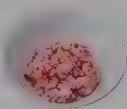
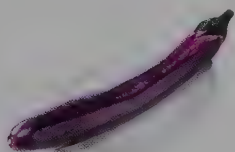


要將翠玉瓜炒得更香口美味，可用鹽稍醃翠玉瓜，待水分擠出後再炒。



魚香茄子

很多人說川菜很辣，不敢挑戰，若果自己動手做，辣度就由你話事了，由經典川菜魚香茄子開始，享受微辣的幸福。



材料：茄子 400 克，免治豬肉 80 克，紅辣椒絲 1 湯匙

醃料：油 1 茶匙，生抽、生粉各 1/2 茶匙

調味料（1）：辣豆瓣醬 1 湯匙，蔥絲 2 湯匙，薑蓉、蒜蓉 1 各湯匙，鹹魚粒 20 克

調味料（2）：水、上湯各 6 湯匙，鎮江醋 1 湯匙，老抽 1/2 湯匙，糖、麻油各 1 茶匙，鹽 1/4 茶匙



1 煮得!!

多推介兩道茄子的經典菜，有辣有唔辣，任君選擇！

做法



step1

食材處理

茄子去蒂切條，泡油；免治豬肉用醃料醃 15 分鐘。



市面上有售賣現成的魚香茄子醬，食方便的時候只需一包就能代替以上的調味料。

step2

加入調味炒香

燒熱鑊，下油炒香調味料（1），加入茄子和免治豬肉，炒勻後加入調味料（2），煮至汁液濃稠，加入紅辣椒絲即成。

生抽金蒜蒸茄子

材料：茄子 500 克，蒜蓉 2 湯匙，蔥蓉 1 湯匙，熟油 1 茶匙，麻油少許

汁料：生抽 1/2 茶匙，糖 1/4 茶匙，胡椒粉少許

做法：

1. 茄子洗淨，去皮，切成長條，整齊地排在碟上。
2. 起油鑊，下蒜蓉炸至金黃色。
3. 炸蒜蓉用麻油拌勻，均勻地撒在茄子上，以猛火蒸約 8 分鐘。
4. 煮滾汁料，淋在茄子上，撒上蔥蓉，澆上熟油即可。

手撕茄子

材料：茄子 2 條，麻油少許

調味料：蒜蓉 1 湯匙，蔥蓉 1 湯匙，紅辣椒絲 1 茶匙，生抽、香醋各 1/2 湯匙

做法：

1. 茄子洗淨，分成三段，隔水蒸熟。
2. 待茄子放涼後，撕成幼條，排放碟上。
3. 先起油鑊，爆香蒜蓉及辣椒絲，下生抽、香醋煮滾，加入蔥蓉。
4. 將汁料淋到撕碎的茄子上，淋上麻油即成。

常識課

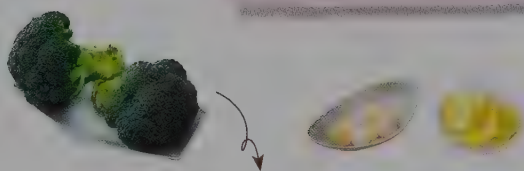
如何防止茄子氧化？



茄子切開後容易氧化變黑，煮前可先浸鹽水，能夠防止肉質變色。

西蘭花炒帶子

碧綠的西蘭花球、剔透的帶子，
宛如一座精緻的玉石小山，家中宴客的必選菜式。



材料：西蘭花 1 棵，帶子 8 粒，薑 3 片

醃料：生粉 1/2 茶匙，米酒 1/4 茶匙，鹽 1/2 茶匙

調味料：鹽 1/2 茶匙，糖 1/4 茶匙，生粉 1/2 茶匙，胡椒粉、麻油各適量

芡汁：生粉 1/2 茶匙，水 2 湯匙



煮得!!

除了翠綠花球，爽脆的花莖也是美味食材；食厭了中式小菜，也可以試試西式做法！

做法



step1

帶子先醃

帶子洗淨，瀝乾水分，下醃料醃20分鐘。



若想健康一點，可以預先將西蘭花焯至半熟，炒熟帶子後再加入西蘭花稍微兜炒即可，西蘭花的顏色也能保持鮮綠。

step2

西蘭花氽水

西蘭花洗淨，切成小朵，氽水，瀝乾。



西蘭花不宜烹煮過久，否則會變黃色。

step3

所有材料翻炒

燒熱油鑊，爆香薑片，下帶子和西蘭花迅速翻炒，調味後勾芡，即可。

西蘭花莖炒雞柳

材料：西蘭花莖2根，雞柳200克，紅蘿蔔半條，蒜蓉1湯匙

調味料：雞粉1茶匙，鹽1/2茶匙，老抽1茶匙

做法：

1. 西蘭花莖、雞柳、紅蘿蔔皆切片備用。

可以買兩棵西蘭花，花莖用來炒雞柳，而西蘭花球可留著來當明天的晚餐，一物兩用！

2. 燒熱油鑊，爆香蒜蓉，先下雞柳炒熟。

3. 加入西蘭花莖及紅蘿蔔炒勻，加入調味即成。

芝士蒜蓉西蘭花

材料：西蘭花1棵，蒜蓉1湯匙，芝士2片，牛油1湯匙

調味料：鹽1/2茶匙

做法：

1. 西蘭花洗淨，切成小朵。焗爐先預熱180度。

2. 燒熱油鑊，爆香蒜蓉，下西蘭花及調味略炒。

3. 於深碟上塗抹牛油，放入西蘭花，鋪上撕碎的芝士，放入焗爐焗10分鐘即成。

常識課

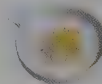
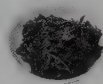
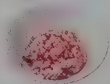
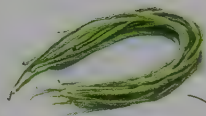
有什麼方法可以讓西蘭花球保持青綠？



西蘭花先氽水能保持菜球青綠，但注意氽水時間不能太久，否則太脆失去口感。氽水時，亦可加入少量梳打粉，有助保持西蘭花鮮綠的色澤！

欖菜蝦仁炒豆角

蝦仁彈牙、欖菜鹹香、免治豬肉腩滑；
配料的口感及味道各異，讓炒出來的豆角，味道豐富！



材料：豆角 300 克，急凍蝦仁 80 克，免治豬肉 120 克，欖菜 1 茶匙，薑蓉、蒜蓉各 1 茶匙

調味料：生抽 1 湯匙，上湯 1/4 杯，鹽 1/4 茶匙



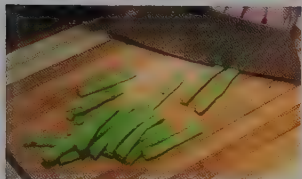
做法



step 1

蝦仁解凍

急凍蝦仁預先解凍，洗淨，瀝乾水分。



豆角先汆水再煮，
可除其草腥味。

step 2

豆角切段

豆角洗淨，撕去老筋，切成小段。



step 3

蝦仁、豆角泡油

燒熱油鑊，分別下蝦仁和豆角泡油，盛起，瀝乾油分。



豆角含有有害物質皂角及植物凝集素，
必須高溫煮熟，才能去除毒性。

step 4

所有材料炒勻

再把油鑊燒熱，爆香薑蓉和蒜蓉，放入蝦仁、免治豬肉和欖菜略炒，加入調味料和豆角煮滾即成。

煮得!!

換上豆瓣醬，炒豆角變出不同風格！又或者你可以把豆角變成幼粒，混合蛋汁，一起兜炒，成品各有特色！

乾煸豆角

材料：豆角 600 克，梅頭豬肉 120 克，蒜頭 1 粒

醃料：生抽 1/2 茶匙，糖 1/4 茶匙，生粉 1 茶匙，油 1/2 茶匙

調味料：豆瓣醬 1 湯匙，生抽 1/2 茶匙，老抽 1/2 茶匙，糖 1/4 茶匙，水 1 湯匙，生粉 1/2 茶匙

做法：

1. 豆角洗淨，撕去老筋，切段，泡油，盛起。
2. 梅頭豬肉洗淨，剁碎，加入醃料醃片刻。
3. 燒熱油鑊，爆香蒜頭，加入梅頭豬肉炒熟，再加入所有調味料和豆角拌勻，煮至汁料收乾即可。

豆角粒炒雞蛋

材料：豆角 500 克，雞蛋 3 隻

調味料：鹽 1 茶匙，胡椒粉少許

做法：

1. 豆角洗淨，撕去老筋，切粒。雞蛋打勻備用。
2. 燒熱油鑊，加入調味料炒香豆角粒。
3. 加入蛋漿，快速兜炒即成。

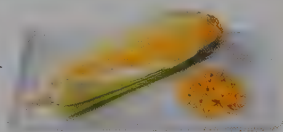
常識課

豆角該如何保存？

買回來的豆角宜盡快烹煮，可放到雪櫃延長保存期，但雪藏過的豆角會變得軟身。可把豆角放進有孔的膠袋中，再放到陰涼通風處，每天灑小量清水，此方法可延長保存期 2-3 天。

香煎粟米餅

咀嚼的過程中先湧入一股奶香味，
再來就是粟米粒的清甜，味道層次豐富。



材料：粟米粒 1/2 杯

麵糊：生粉 2/3 杯，雞蛋 2 隻，鮮奶 1 杯，發粉 1/8 茶匙，水適量

調味料：蔥蓉 1 湯匙，麻油少許

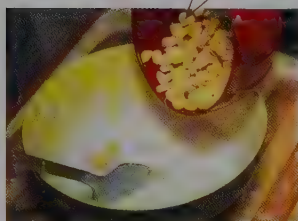
做法



step1

打發麵糊

鮮奶放碗中，逐少加入生粉拌至幼滑，加入其他麵糊料拌勻。



step2

加入粟米

再加入粟米粒拌勻，拌入調味料。

罐頭粟米比較方便，但用新鮮粟米會更鮮甜。



step3

煎粟米餅

燒熱油鑊，將粟米麵糊逐個攤成餅狀，煎至兩面金黃即可。



煮得!!

將粟米拆成粒粒後，可以雪在冰格內，
可以隨時拿一撮來煮吃，十分方便！提
供兩個粟米粒的食譜，給你的飲食生活
出個好煮意！

粟米魚肚羹

材料：罐頭粟米羹一罐，沙爆魚肚（浸發）30克，
雞蛋1隻，薑2片，葱2條，酒適量，白醋1
茶匙

調味料：鹽1/2茶匙，胡椒粉適量

做法：

1. 燒熱2杯水，加入薑、葱、白醋、酒，再放
入魚肚煮約5分鐘，擠乾水分，切成幼粒。

用薑蔥等配料煮魚肚片刻，可去除魚肚的腥味。

2. 燒熱油鑊，放入魚肚，加入調味炒香。

3. 加入半杯水及粟米羹，煮滾後打入雞蛋即可。

粟米羹本身帶黏性，不必加入生粉勾芡。塩蛋緣嫩
滑，實在熄火後才加入雞蛋，以餘溫煮熟蛋絲。

牛油粟米粒

材料：粟米一罐，無鹽牛油20克

調味料：蜜糖半湯匙，鹽少許

做法：

1. 粟米隔水蒸熟。
2. 用無鹽牛油拌勻後，加入調味料即成。



怎麼挑出一粒粒完整的粟米粒？

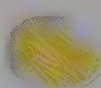
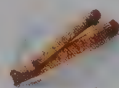
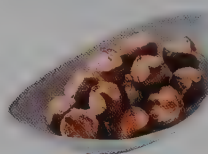


一根筷子就K.O.！

先用筷子挑空粟米的其中一排，再用手輕輕剝出
完整的粟米粒即可。

鮮牛蒡栗子炒百合

牛蒡、栗子和百合味道偏淡，
配合起來，依然清新爽口。



材料：栗子 300 克，牛蒡 1 條，鮮百合 20 克，薑絲 1 茶匙

調味料：生抽 1 湯匙，糖 1 茶匙，鹽 1/4 茶匙，麻油少許





1 煮得!!

只要栗子的燉煮時間夠長，就能入口即化！糖炒栗子一定要出街買？非也！利用微波爐，動手做充滿桂花香的糖炒栗子！

做法



先用小刷子洗刷走牛蒡的泥土，再用刀背刮走外皮即可，不用大塊大塊的削走牛蒡皮。

step 1

準備食材

所有材料洗淨；鮮百合撕成一瓣瓣；牛蒡去皮，切絲；栗子去殼去衣，用中火蒸 20 分鐘。



step 2

食材快速炒勻

燒熱油鑊，爆香薑絲，加入牛蒡和栗子，炒至熟透。



百合易熟，容易炒爛，放到最後才下鍋兜炒幾下即成。

step 3

加入鮮百合

加入鮮百合和調味料，拌勻即成。

栗子炆排骨

材料：肉排 300 克，栗子 150 克，蒜蓉 1 茶匙，乾葱 1 個，薑 2 片，蔥 1 條

醃料：生抽 1 茶匙，粟粉 1 茶匙，胡椒粉少許

調味料：柱侯醬 1 湯匙，糖 1 茶匙，水 1/2 杯

做法：

1. 肉排加醃料醃 15 分鐘；栗子剝殼去衣；乾葱切片；蔥切段備用。
2. 燒熱油鑊，爆香薑片、乾葱、蒜蓉，下肉排炒至半熟時，加入栗子炒勻。
3. 倒入調味料煮滾，轉小火炆至肉排軟腩，再轉大火收汁，加入蔥段即成。

簡易微波栗子

材料：栗子 300 克

調味料：桂花醬 1 湯匙，糖 1 湯匙

做法：

1. 用剪刀將劃開栗子殼及衣，用清水浸泡 10 分鐘。
2. 將栗子連同小量浸泡的水放入微波爐叮 3 分鐘後取出。
3. 加入小量油、調味料及清水，拌勻栗子後再叮 5 分鐘即成。



怎麼剝栗子？



1. 先燒滾一鍋熱水。
2. 把熱水倒進盛有栗子的器皿裏。
3. 五分鐘後，取出栗子，用剪刀剪開尖端，脫去栗子皮。

由於新手容易在剝栗子的過程中被利器弄傷手，建議新手還是購買已開殼的栗子，煮熟即可脫殼。

豆腐乾炒韭菜

炒過的豆腐乾和韭菜香味獨特，
橙黃與青綠的顏色配搭亦讓人很開胃！



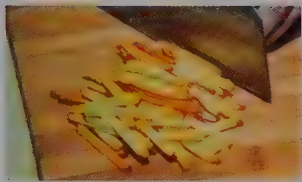
材料：韭菜 200 克，豆腐乾 200 克，蒜蓉 1 茶匙

調味料：生抽 1/2 茶匙，鹽 1/2 茶匙，麻油少許





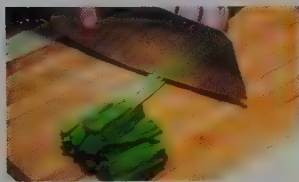
做法



step1

豆乾切絲

豆腐乾洗淨，切幼絲。



step2

韭菜切段

韭菜洗淨，瀝乾，切段。



若不怕辣，可以將一條辣椒切絲，加入豆腐乾同炒更惹味。

step3

炒豆乾至金黃

燒熱油鑊，爆香蒜蓉，加入豆腐乾絲炒至金黃，盛起。



想韭菜口感又脆又嫩，應切除菜頭菜尾，並大火快炒，韭菜炒太久會變黃、軟身，不論口感還是賣相亦受影響。

step4

加入韭菜

鑊中燒熱餘油，下韭菜略炒，下調味料炒勻，加入豆乾絲，淋麻油，即成。

1 煮得!!

除豆腐乾外，用食剩的蜜汁又燒稍微翻炒，又變成一道美味佳餚！用剩的韭菜可以切碎，混合蛋汁一起煎熟，晚餐又可以加菜了！

韭菜花炒叉燒

材料：韭菜花 300 克，叉燒 150 克，蒜蓉 1 湯匙，紅椒絲 1 湯匙，薑絲 1 湯匙，麻油少許

調味料：生抽 1 茶匙，糖 1/4 茶匙，鹽 1/2 茶匙

芡汁：生粉 2 茶匙，水 2 湯匙

做法：

1. 韭菜花洗淨，切長段；叉燒切絲。
2. 燒熱油鑊，下叉燒絲和生抽爆香，盛起。
3. 再燒鑊下油，爆香蒜蓉、薑絲、紅椒絲，下韭菜花、叉燒絲，加調味料炒勻，勾芡，淋麻油，即可。

韭菜煎蛋餅

材料：韭菜 100 克，雞蛋 4 隻

調味料：鹽 1 茶匙，紹酒 1/2 茶匙

做法：

1. 韭菜洗淨，切碎。
2. 雞蛋打發，加入調味料後，倒入韭菜碎拌勻。
3. 燒熱油鑊，下混合物煎至兩面金黃色即成。

常識課

如何去掉口腔殘留的韭菜味？



吃完韭菜後，口腔會殘留韭菜味，可喝綠茶或檸檬水去除味道，亦可咀嚼薄荷葉辟味。

西芹炒腰果

西芹、紅蘿蔔清甜爽口；油炸的腰果香脆滋味，炒在一起，乾爽又清新。



材料：西芹 100 克，百合、紅蘿蔔、腰果各 50 克

調味料：鹽 1/2 茶匙，砂糖 1 茶匙

做法



step 1

準備食材

所有材料洗淨，百合撕成一瓣瓣；蘿蔔去皮切粒；西芹切粒。



step 2

炸香腰果

鑊中倒入 3 湯匙油，炸腰果至金黃色，撈起待涼。

炸腰果油溫要低，用小火，腰果才能酥脆可口。



step 3

炒勻所有材料

起油鑊，放入西芹、紅蘿蔔、百合翻炒，再倒入調味料及腰果，炒勻即可。

炒西芹的油不需太多，以免加入腰果後過於油膩。



！煮得！！

切粒的西芹，配搭體積相若的食材，味道猶稱。切段、切絲的處理，令纖維豐富的西芹，帶來了不同口感。

西芹炒帶子

材料：急凍帶子 240 克，西芹 160 克，蔥段、蒜片各 1 湯匙，薑花 6 片，紅蘿蔔花 8 片，薑汁酒 1 茶匙

醃料：糖 1/4 茶匙，生粉 1/2 茶匙，胡椒粉、麻油各適量

芡汁：生粉 1/2 茶匙，水 2 湯匙

做法：

1. 帶子解凍，洗淨，用布吸乾水分，加醃料醃 20 分鐘，汆水後瀝乾。
2. 西芹洗淨，撕去老筋，切段，泡油，盛起。
3. 燒熱油鑊，爆香蒜片、薑花，加入帶子、西芹，快手炒勻，瀝薑汁酒，勾芡，加入紅蘿蔔花和蔥段即可。

涼拌西芹雞絲

材料：雞胸肉 240 克，西芹 160 克，紅辣椒絲 1 茶匙，蒜蓉 1 茶匙

調味料：鹽 1/2 茶匙，糖 1/4 茶匙，辣椒油、白醋、生抽各 1 茶匙

做法：

1. 雞胸肉洗淨，煮熟後切絲。
2. 西芹洗淨，切絲，汆水，瀝乾。
3. 將所有材料用調味料拌勻即可。



常識課

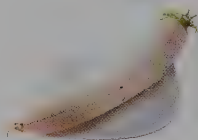
買回來的蔬菜若不打算馬上食用，應該怎樣保存？



不要用水洗，用報紙包好，吸收蔬菜葉表面的濕氣，再以塑膠袋裝妥雪藏，即可保鮮！

青蒜煮蘿蔔

白蘿蔔熱量低而高纖，
適合經常外出食飯的人清清腸胃！



材料：白蘿蔔 480 克，青蒜 160 克，油豆腐 8 塊

調味料：鹽 1/4 茶匙，糖 1/2 茶匙，蠔油 1.5 茶匙，米酒 1 茶匙，麻油少許





1 煮得!!

鯪魚肉與蘿蔔同煮，也是家常菜的經典！而用XO醬煎香蘿蔔切絲而成的蘿蔔糕，也能讓你驚訝：原來過節食物可以這麼美味！

做法



白蘿蔔帶有輕微嗆味，汆水則能去嗆留甜。

step1

蘿蔔汆水

白蘿蔔洗淨，去皮，切大件，汆水。



step2

準備配料

青蒜洗淨，切段；油豆腐切開。



青蒜必需煮熟才可食用。

step3

所有材料炒熟

燒熱油，爆香青蒜段，放入白蘿蔔件，爆炒2分鐘，加適量水，加蓋用慢火煮約10分鐘，將油豆腐放入再煮約5分鐘，下調味料煮滾即成。

蘿蔔炒鯪魚肉

材料：白蘿蔔 300 克，絞鯪魚肉 160 克，薑絲、葱白各 1 湯匙，生抽 1/4 茶匙

醃料：葱蓉 1 湯匙，鹽 1/2 茶匙，生粉 1 茶匙，胡椒粉少許，水 1 茶匙

芡汁：生粉 1 茶匙，水 2 湯匙

做法：

1. 鯪魚肉下醃料拌勻，順一個方向攪成魚膠。
2. 燒熱油鑊，將魚肉攤成餅形，兩面煎至金黃，盛起，待涼切條。
3. 白蘿蔔去皮，洗淨，切粗條。
4. 燒紅油鑊，下薑絲、葱白爆香。下蘿蔔條拌炒，加適量沸水，小火煮熟，下生抽，倒入魚肉條，炒勻，勾芡。

XO 醬煎蘿蔔糕

材料：蘿蔔糕 300 克，XO 醬 3 湯匙，炒香花生碎 2 湯匙，芫荽 1 棵

做法：

1. 蘿蔔糕切件；花生切碎；芫荽洗淨，切碎。
2. 燒熱油鑊，將蘿蔔糕煎至兩面金黃，加入 XO 醬拌勻，撒上花生碎和芫荽碎即成。



別人說白蘿蔔會「破氣」，那是怎樣一回事？

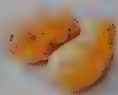


白蘿蔔雖然甘甜可口，但在服用進補中藥——特別是參類產品時，還是應避免進食白蘿蔔，以免「破氣」。

酸辣薯餅

吃素一定要淡而無味？

今日就用一道酸辣可口的煎薯餅，改變你對素菜的偏見！



材料：薯仔 300 克，雞蛋 2 隻，粟粉 1 湯匙

調味料：茄汁 3 湯匙，辣椒醬 2 湯匙，砂糖、油各 1 茶匙，鹽 1/2 茶匙，胡椒粉適量





1 煮得!!

薯仔的造型多變，切絲做薯餅；壓蓉就可以做薯蓉或做沙律，花樣多得百吃不厭！

做法



亦可先將薯仔放滾水中煮脆，再去皮壓成蓉，口感比切絲更軟綿。

step1

食材準備

薯仔洗淨，去皮，切絲；雞蛋拌勻。



step2

拌勻材料

將薯絲及調味料倒入而蛋汁中，拌至所有薯絲沾上蛋汁及調味。



step3

煎至金黃

混合物下油鑊煎至兩面呈金黃色，即可食用。

牛油薯蓉

材料：薯仔 3 隻，牛油 50 克，牛奶 60 克

調味料：胡椒粉、鹽適量

做法：

1. 燒熱一鍋滾水，薯仔去皮放進水中，待全熟變脆後撈起。牛油放室溫待軟。
2. 瀝乾水分後，將薯仔壓成蓉。
3. 煮熱牛奶後，逐少將牛奶及牛油加入薯蓉中，拌勻後加入調味料即成。

雞蛋薯仔沙律

材料：薯仔 2 隻，雞蛋 2 隻，蟹柳 3 條

調味料：蛋黃醬 2 湯匙，鹽適量，黑椒粉適量

做法：

1. 雞蛋焗熟，切碎；蟹柳煮熟，撕成幼絲。
2. 薯仔去皮後切塊，放在燒滾的水中煮至全熟，瀝乾水分後壓成蓉。
3. 所有材料放涼後，連同調味料拌勻即成。


常識課

薯仔先浸水後烹調的原因 是.....?



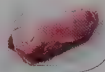
除了需要黏合或成糊的菜式，大部份薯仔都是先浸水後烹調的。

薯仔浸水能去除表面的澱粉質，令薯仔不易煮糊。



XO 醬蓮藕肉片

蓮藕爽脆，豬肉片脰滑，
配合惹味 XO 醬，下飯極佳。



材料：蓮藕 120 克，梅頭豬肉 160 克，紅蘿蔔、西芹各 40 克，蔥 2 條

醃料：鹽、糖各 1/4 茶匙，生粉 1/2 湯匙，麻油 1 茶匙

調味料：XO 醬 2.5 湯匙，鹽、糖各 1/4 茶匙，水 1/2 湯匙



做法



step1

豬肉片先醃

豬肉洗淨，切薄片，用醃料醃 10 分鐘。



炒蓮藕要選嫩口的蓮藕，較老的蓮藕比較適合煲湯或燉煮。

step2

其他食材切片

其他材料洗淨。蓮藕刨皮，切薄片；紅蘿蔔、西芹分別切片；蔥切段。



step3

肉片炒熟

肉片先炒香，撈起備用。



蓮藕切薄片後容易變色，可煮前先浸鹽水或泡醋防止氧化。

step4

所有材料炒勻

燒熱油鑊，放下藕片、紅蘿蔔、西芹、蔥段拌炒，下調味料，肉片回鑊炒勻即成。

煮得!!

除了炒法，蓮藕還有很多烹調方法！可以切絲煎成藕餅；又可以製成麻辣藕片！

菜脯煎藕餅

材料：蓮藕 300 克，菜脯 40 克，麵粉 2 湯匙，黑胡椒少許

做法：

1. 菜脯用清水略浸，瀝乾水分，切粒。
2. 蓮藕去皮，洗淨，刨成絲，瀝乾水分，加入其他材料，拌勻。
3. 燒熱油鑊，用湯匙盛起材料，下鑊煎至兩面呈金黃色。

麻辣藕片

材料：鮮蓮藕 400 克

調味料：辣椒油 1 湯匙，乾辣椒碎 1/2 茶匙，花椒粒 1/2 茶匙，生抽 1 茶匙，鹽 1/4 茶匙

做法：

1. 蓮藕去皮，切薄片，放入水中浸泡 10 分鐘，瀝乾水分。
2. 燒熱油鑊，下花椒粒、乾辣椒碎爆香，下蓮藕片、鹽、生抽炒至熟，淋上辣椒油炒勻即可。

常識課

食用蓮藕貼心小提示



蓮藕的澱粉質含量頗高，不想因為滋味好菜而變成肥仔肥妹，飯量便應相對減少一點！

XO 醬爆白玉菇

白玉菇是台灣常見食材，顏色雪白，入口爽脆，
食膩了冬菇草菇的妳不妨一試！



材料：鮮白玉菇 160 克，黃甜椒 1 個，蒜蓉 1 茶匙

調味料：米酒 1/2 茶匙，生抽 1 湯匙，糖 1/4 茶匙，XO 醬 2 湯匙，水 2 湯匙

芡汁：生粉 1/2 茶匙，水 2 湯匙





煮得!!

菇菌類味道清淡，炒菇除了注意水分，調味是否足夠也是一大關鍵！除 XO 醬外，照燒汁和「三杯」做法都是不錯的選擇！

做法



用剪刀把根部剪掉再洗，較容易處理。

step1

白玉菇汆水

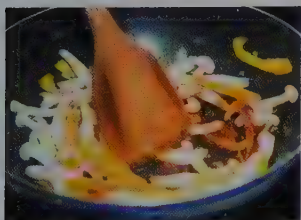
白玉菇洗淨，用鹽水汆水，過冷河。



step2

甜椒切條

黃甜椒去籽，洗淨，切幼條。



若想成品顏色更鮮艷豐富，可將黃甜椒改成青、黃、紅甜椒各半個。

step3

炒勻材料

起油鑊，爆香蒜蓉，放入白玉菇和椒條，下調味料炒勻，勾芡，上碟。

三杯雞髀菇

材料：雞髀菇 400 克，薑 3 片，紅辣椒 1 隻，麻油 2 湯匙

調味料：生抽、米酒各 3 湯匙，砂糖 1 茶匙

做法：

1. 所有材料洗淨；雞髀菇切塊；紅辣椒去蒂，切絲。
2. 燒熱油鑊，爆香雞髀菇，盛起，瀝乾待用。
3. 燒熱麻油，爆香薑片，加入雞髀菇和紅辣椒，炒至熟透，加入調味料拌勻。

日式照燒杏鮑菇

材料：杏鮑菇 4 條，蒜蓉 1 湯匙，海苔碎 1 湯匙

調味料：日式照燒汁 2 湯匙

做法：

1. 杏鮑菇用濕布抹淨，切塊待用。
2. 燒熱油鑊，爆香蒜蓉，倒入杏鮑菇煸炒，直到把水分都炒出來。
杏鮑菇肉厚，水分較多，故需要較多的時間煸炒，炒至帶微黃色即可。
3. 倒入照燒汁，兜炒至汁濃，加入海苔碎拌勻即可。



菇菌應該怎樣清洗？



菇菌不需用水洗，只需用濕布抹走泥土木碎即可，以免菇菌吸收太多水分。

南乳杏鮑菇

南乳鹹香，通常用於炆煮肉類，
沒想到配搭杏鮑菇亦同樣滋味！



材料：杏鮑菇 300 克，南乳 2 塊，蒜蓉 1 茶匙

調味料：芝麻醬 1/2 湯匙，糖、生抽各 1/2 茶匙，麻油少許，上湯 2 湯匙





煮得!!

除了南乳，蠔油也是菇菌食材的好朋友！用蠔油炒冬菇，能令本來清淡的菇類變得甜滋滋！

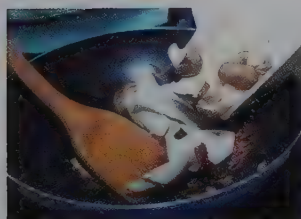
做法



step 1

杏鮑菇切片

杏鮑菇洗淨，切片。



加入少許生粉水勾芡，可令南乳汁更濃。

step 2

炒勻材料

起油鑊，爆香蒜蓉、南乳，下杏鮑菇炒勻，加調味料煮滾即成。

冬菇炆油麵筋

材料：冬菇 20 朵，油麵筋 15 個，薑 2 片，葱段 1 湯匙，上湯 1/2 杯

調味料：蠔油、老抽各 2 湯匙，紹酒、糖各 1 湯匙，鹽、麻油各 1/2 茶匙

做法：

1. 冬菇浸軟，去蒂，切片；油麵筋氽水，過冷河，瀝乾水分。
2. 燒熱油鑊，爆香薑片和葱段，加入冬菇略炒，加入上湯，用小火煮 15 分鐘，加入油麵筋和調味料，蓋上蓋炆 15 分鐘，即可食用。

瑤柱扒雙菇

材料：瑤柱 50 克，鮮草菇 150 克，冬菇 100 克，柳梅豬肉 100 克，生粉 1 茶匙

調味料：上湯 1/2 杯，蠔油 1 湯匙，鹽 1/2 茶匙

做法：

1. 冬菇浸軟，去蒂，切片；鮮草菇剝十字紋，氽水瀝乾；瑤柱浸軟後撕成幼絲。豬肉切絲，備用。
2. 燒熱油鑊，先把肉絲炒熟。
3. 燒滾上湯，放入肉絲、冬菇絲、草菇同煮，再放入瑤柱絲及調味料，燴煮片刻，以生粉加水勾芡即成。

常識課

如何去掉菇菌的異味？



烹煮之前先把菇菌氽水，可去除菇菌異味。

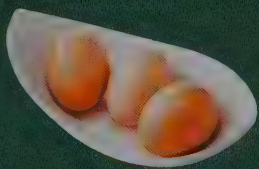
4 蛋類及 豆品類

蛋類

蛋類煮法多多，千變萬化！

質感是蛋類料理的關鍵！

全熟、半熟的蛋，帶來的口感大有不同！



★最百變食材！

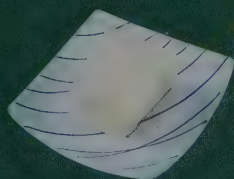
新鮮雞蛋

適合煮法：煎、炒、蒸、煮皆可

談及價錢便宜，而營養豐富的，要算是蛋類及豆品類了。蛋類和豆品類是素食者的蛋白質補充食材，而且易於烹煮，口感嫩滑，深受大眾喜愛！

豆品類

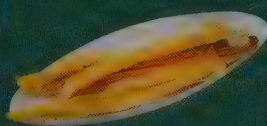
豆類製品帶有濃郁的黃豆香味，
口感軟滑，更含豐富鐵質，
以及刺激女性荷爾蒙的黃酮素，
讓女生愈食愈美麗！



★最嫩口豆腐！

嫩豆腐

適合煮法：蒸、煮



★炆煮百搭王！

腐竹 (炸)

適合煮法：炆、炒



★質地最實淨！

老豆腐

適合煮法：煎、炒

菜脯煎蛋

傳統漬醃蘿蔔配合新鮮雞蛋，
十足鹹香好滋味。



材料：雞蛋 2 隻，鹹蘿蔔乾 2 小條，芫荽少許

做法



菜脯是經過漬醃的
白蘿蔔，是街市雜
貨店常見的食材。

step 1

處理食材

雞蛋打勻，鹹蘿蔔條切成蓉，加入雞蛋
拌勻。



step 2

慢火煎蛋

燒熱油鑊，倒入蛋液以慢火煎。



菜脯本身帶有鹹味，
所以菜脯炒蛋不用
放鹽。

step 3

撒上芫荽

雞蛋在完全凝固前，撒上芫荽，煎熟
即成。



1 煮得!!

改變一下煎雞蛋的做法，更有趣味！加入更多配料，令煎蛋味道層次更豐富；蛋汁加麵粉，煎出來的蛋餅就煙韌有嚼勁！



白飯魚粟米粒煎蛋

材料：白飯魚 100 克，雞蛋 4 隻，粟米粒 1/2 杯，
洋蔥 1/2 個，蔥蓉 1 湯匙

調味料：鹽 1/2 茶匙，生抽 1/2 茶匙，胡椒粉
少許

做法：

1. 白飯魚洗淨，瀝乾；洋蔥切粒。
2. 雞蛋加調味料打勻，加入白飯魚、粟米粒、
洋蔥粒和蔥蓉，拌勻。
3. 燒熱油鑊，下蛋漿煎至兩面金黃，切件即可。

辣泡菜煎蛋餅

材料：泡菜 200 克，麵粉 200 克，雞蛋 4 隻

調味料：鹽 1/2 茶匙，糖 1/4 茶匙，麻油 1 茶匙

做法：

1. 泡菜切細塊；雞蛋打散。
2. 將麵粉、蛋液、調味料和泡菜拌勻。
3. 燒熱油鑊，倒入拌勻的蛋液煎至兩面金黃
即可。

常識課

買回來的雞蛋應怎樣保存？



✓ 用乾布抹走表面污漬

✓ 放入雪櫃貯藏

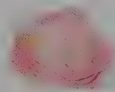
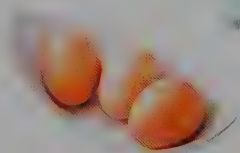
× 用水清洗雞蛋（會加速雞蛋變壞）

一隻雞蛋平均有 7500 個你看不到的氣孔，
若果在放置雞蛋的地方放濃味的食物，亦
容易令雞蛋因為吸入氣味而變壞！



火腿奄列

茶餐廳的常餐皇牌，
如今在家都能輕易吃到了！



材料：雞蛋 2 隻，火腿 2 片，牛奶 3 湯匙，牛油 1 湯匙
調味料：鹽 1/3 茶匙

做法



step1

火腿切絲

火腿灼熟後，切絲備用。



雞蛋輕輕打發即可，不用打至起泡。

step2

雞蛋拌勻

雞蛋加牛奶及鹽打勻。



煎蛋要油多，否則容易太乾或煎壞！

step3

放入火腿

用牛油燒熱鑊，倒入雞蛋煎至6成熟後，放入火腿。



待蛋底全熟後才將蛋皮對摺，否則蛋皮容易破爛。

step4

雞蛋對摺

用鑊鏟將雞蛋對摺，即可上碟。

煮得！！

覺得家常飯菜沒有新鮮感？
將街外吃到的特色美食帶回家中，成為
你餐桌上的一個新派小菜！

煎太陽多士

材料：厚身方包一片，雞蛋1隻，牛油適量

調味料：鹽、黑椒粉適量

做法：

1. 先於厚方包的中間開一個圓圈。
若是做給情人吃的，不妨將圓圈改成年形～♥
2. 燒熱鑊，煮溶牛油，放下方包，煎一面至金黃色。
3. 反轉方包煎另一面，在圓圈中打入雞蛋。
4. 至雞蛋煎熟後，盛起，灑上調味料即成。

日式雞蛋捲

材料：雞蛋4隻，柴魚高湯50克

調味料：糖1湯匙，味醂1茶匙，鹽適量

做法：

1. 先將雞蛋打發，加入所有材料。
2. 燒熱油鑊，倒入三分一的蛋汁，煎至半熟時將蛋皮向內捲，完成後倒入其餘蛋汁，重複以上動作。

常識課

煎蛋有什麼秘訣？

1. 蛋漿加入少量生粉水，可令煎蛋更軟滑。
2. 可在雞蛋中加入少量牛奶，令雞蛋更滑更嫩。
3. 緊記雞蛋要在煎前放鹽調味，否則煎後將無法均勻調味。

蕃茄炒雞蛋

調了味的蛋汁黏附著脛軟的蕃茄片，
酸酸甜甜好開胃。



材料：蕃茄 200 克，雞蛋 4 隻

調味料：鹽 1/2 茶匙，糖 1/4 茶匙

做法



step 1

蕃茄切片

蕃茄洗淨，切片。



step 2

雞蛋調味

雞蛋打勻，下鹽調味。

打雞蛋時加入小量清水，令炒出來的雞蛋更嫩更鬆！

蛋要打至起泡，對吸收蕃茄的湯汁有莫大幫助。



step 3

材料炒勻

燒熱油鑊，加入蕃茄片略炒，倒入蛋液，下調味料，炒勻即可。

蕃茄在炒的過程中會釋放水分，所以炒蕃茄不需要加水。

若雞蛋結成一塊，記得熄火後才將雞蛋鏟開，否則雞蛋會過老。



！煮得！！

蕃茄炒蛋水分較多，難以控制；變成午餐肉炒蛋則容易多了！加入牛奶，炒出來的雞蛋口感滑溜，也是不錯的嘗試！

蘑菇洋葱炒滑蛋

材料：

雞蛋 4 隻，蘑菇 6 顆，洋葱 1/2 個，牛奶 1/3 杯

調味料：

鹽、砂糖各 1/2 茶匙，黑胡椒粉少許

做法：

1. 洋葱洗淨，切絲；蘑菇用濕布抹乾，切片；雞蛋與牛奶拌勻。
2. 燒熱油鑊，爆香洋葱、蘑菇，加入雞蛋略炒，下調味料，拌勻即成。

午餐肉炒蛋

材料：

午餐肉 1 小罐，雞蛋 3 隻

調味料：

鹽 1/4 茶匙，黑胡椒少許

做法：

1. 午餐肉切粒；雞蛋拌勻。
2. 燒熱油鑊，加入午餐肉略炒，加入雞蛋，加熱至半凝固時加入調味料，炒熟即成。

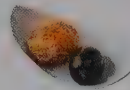
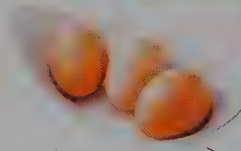
常識課

將蛋打至起泡才炒有什麼好處？

💡 打至起泡的蛋漿充滿空氣，當受熱膨脹後空氣會排出，形成氣孔，有助吸收油脂，令炒蛋更加嫩滑！

三色蒸水蛋

鹹蛋、皮蛋、鮮雞蛋各自有其獨特性，
加在一起，味道層次妙不可言！



材料：雞蛋 4 隻，皮蛋 1 隻，鹹蛋 1 隻

調味料：米酒、鹽各 1/2 茶匙，糖、生粉各 1/4 茶匙，水 1/2 杯



1 煮得!!

三色蒸蛋很經典，但蒸蛋配料還有很多花樣！平時配搭節瓜的粉絲蝦米，原來用作蒸蛋也很好吃！懶洋洋不想去買菜？利用冰箱的冷藏貨，也能變出下飯菜！

做法

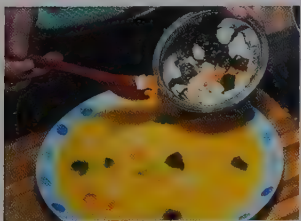


皮蛋焗熟後也會更容易切粒。

step 1

處理鹹蛋、皮蛋

鹹蛋焗熟，去殼切粒；皮蛋去殼，切粒。



有些人喜歡把水蛋放飯面蒸，白飯和水蛋同時食得，方便省時，但注意必須於飯大滾過後才放入水蛋！

step 2

加入雞蛋蒸熟

雞蛋打勻，加調味料拌勻，倒入深碟中，加入鹹蛋和皮蛋，以小火蒸約 10 分鐘至凝固即可。

蝦米粉絲蒸滑蛋

材料：蛋 3 隻，蝦米約 2 湯匙，粉絲 1 小紮，蔥粒少許

調味料：浸蝦米水 1 碗（約 200 毫升），淡味生抽 1 茶匙，油 1/2 茶匙

做法：

1. 蝦米洗淨，用 1 碗水浸至軟身，瀝乾水分，浸蝦米水留用。
2. 粉絲沖洗後浸至軟身，瀝乾水分，隨個人愛好，切長或短段。
3. 雞蛋拂散，加調味拌勻，加入粉絲和蝦米。倒入深碟中，用耐熱保鮮紙封住碟面。
4. 燒滾水，把碟放進去後轉中火，蒸 9 分鐘，掀去保鮮紙後，灑上蔥粒即成。

雜豆蟹柳蒸水蛋

材料：蛋 3 隻，蟹柳 4 條，雜豆約 2 湯匙

調味料：水或上湯 250 毫升，鹽 1 茶匙

做法：

1. 蟹柳解凍切粒，雜豆解凍備用。
家中雪櫃若常備急凍雜錦海鮮，可按喜好加入。
2. 雞蛋加調味料拌勻，加入蟹柳粒及雜豆。倒入深碟中，用耐熱保鮮紙封住碟面。
3. 燒滾水，把碟放進去後轉中火，蒸 5 分鐘，熄火後焗 15 分鐘即成。

常識課

蒸蛋秘訣

雞蛋與清水比例：1:2

用中火，否則蒸蛋容易變老

爐火過猛的話，可於鑊邊加一竹筷，以疏掉多餘蒸氣，以免水蛋起蜂巢。

雞蛋攪拌完畢，可先放一會待空氣從蛋漿中排出，再隔水蒸熟，以防雞蛋於蒸煮過程出現氣孔。

剁椒香辣煎豆腐

煎得外脆內軟的老豆腐，
淋上了熱騰騰的香辣醬汁，香味四溢。



材料：老豆腐 4 塊，紅辣椒碎 1 湯匙，蔥蓉 1 湯匙

調味料：鹽 1/4 茶匙，醋 1/4 茶匙，生抽 1/2 茶匙



煮得!!

學識基本的豆腐煎法，就來挑戰難度高一點的關卡！煎出漂亮的滑豆腐，和釀肉豆腐都是需要花點心思的菜式！

做法

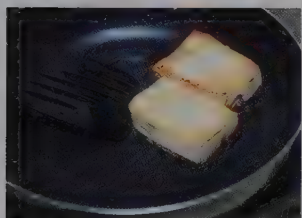


千萬不要使用嫩豆腐，嫩豆腐軟爛，容易散開。

step 1

豆腐氽水

老豆腐洗淨，切厚片，氽水。



要煎得金黃，可以為豆腐拍上生粉，再印乾多餘水分才下鑊煎香。

step 2

煎香豆腐

燒熱油鑊，將豆腐兩面煎至金黃，盛在碟上。



想豆腐再入味一點，可以在煮汁的時候把豆腐也放進去略煮。

step 3

淋上醬汁

再燒熱油鑊，爆香紅辣椒碎，加入調味料煮滾，撒上蔥蓉，淋在豆腐上，即成。

煎釀豆腐

材料：免治豬肉 250 克，豆腐 4 塊，蒸熟鹹魚肉 1.5 茶匙，薑蓉 1 茶匙

調味料：生抽 2 茶匙，紹酒 1 茶匙，糖 3/4 茶匙，鹽 1/2 茶匙，胡椒粉少許

芡汁：老抽 1 茶匙，粟粉 1 茶匙，水 1 湯匙，糖、胡椒粉少許

做法：

1. 免治豬肉先加入鹽、生抽順方向攪至起膠。
2. 加入餘下之調味料再攪，將蒸熟鹹魚肉、薑蓉加入拌勻成餡料，雪藏片刻。
3. 豆腐對角切成兩件，中間挖小穴，撲上生粉。
4. 將適量餡料釀入豆腐中間，燒熱油，煎至金黃上碟，勾芡汁便可。

肉鬆煎滑豆腐

材料：滑豆腐 1 盒，冬菇（浸軟）4 朵，蝦米（浸軟）1 湯匙，菜脯 1 湯匙，蔥蓉 1 湯匙，豬肉鬆 3 湯匙，生粉適量

做法：

1. 滑豆腐洗淨，切件，用廚用紙印乾水分。
2. 冬菇和蝦米洗淨，隔水蒸 5 分鐘；冬菇切粒；菜脯洗淨，以水浸 15 分鐘，切粒。
3. 豆腐撲上少許生粉，放入熱油中煎至金黃，上碟。
4. 燒熱油鑊，加入冬菇和蝦米略炒，最後加入菜脯和蔥蓉炒熟，加在豆腐上面，撒上豬肉鬆即可。

常識課

我常把豆腐煎爛，有沒有解救的辦法？

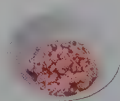
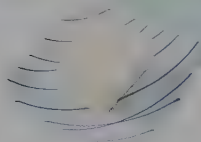


煎豆腐前需先抹乾豆腐表面的水分，豆腐會煎得比較完整。



麻婆豆腐

善用市面上售賣的醬料包，
炮製出經典名菜——麻婆豆腐。



材料：嫩豆腐 2 塊，免治豬肉 80 克，青蒜 1 條

調味料：麻婆豆腐醬 1 包

煮得!!

炒豆腐一般不用嫩豆腐，麻婆豆腐只是例外！用回質地較結實的豆腐兜炒，會比較容易成功！

做法



豆腐不要切太小粒，嫩豆腐若控制不佳會炒成蓉。

step1

準備食材

豆腐洗淨，切粒；青蒜洗淨，切短段。



先用小量生粉水稍醃豬肉，炒出來的豬肉會更滑嫩。

step2

炒香豬肉

燒熱油鑊，炒香免治豬肉。



麻婆豆腐用的是入口軟滑的嫩豆腐，注意兜炒的次數不宜多，只需略為翻兜幾下以免黏底即可。

step3

兜炒豆腐

放下青蒜、嫩豆腐及麻婆豆腐醬，兜炒至汁濃即成。

素炒雜錦

材料：豆腐3塊，冷凍雜菜40克，冬菇2朵

芡汁：水6湯匙，蠔油4湯匙，生粉1/4茶匙

做法：

1. 所有材料洗淨，瀝乾水分。
2. 豆腐切粒；雜菜解凍；冬菇浸軟，去蒂切粒。
3. 燒熱鑊，下油爆香冬菇，加入其他材料炒1分鐘，加入芡汁，煮至汁液濃稠即成。

蒜香肉碎炒豆腐

材料：豆腐1塊，免治豬肉120克，蒜蓉2湯匙，辣椒蓉1/2茶匙，生粉適量

調味料：黃豆醬2湯匙，生抽1湯匙，麻油1茶匙，鹽1/2茶匙

做法：

1. 豆腐洗淨，瀝乾水分，切片，在表面沾上適量生粉，下油鑊煎至呈金黃色。
2. 燒熱油鑊，爆香蒜蓉和辣椒蓉，加入免治豬肉，炒熟後加入調味料和豆腐，拌勻即可食用。

常識課

豆腐質地軟滑，容易在兜炒的過程中蓉蓉爛爛，有沒有不把豆腐炒碎的方法？



炒豆腐前，先用鹽水浸泡豆腐30分鐘，再切粒兜炒，豆腐不易炒爛！

瑤柱帶子蒸豆腐

帶子、豆腐味道清淡，
瑤柱正好有了提味的作用。



材料：豆腐 2 塊，帶子 240 克，瑤柱（浸軟）2 粒，蔥蓉 1 湯匙

醃料：蛋白 1 隻，鹽 1/2 茶匙，生粉 1 茶匙，麻油少許

汁料（拌勻）：水 1 湯匙，鹽、糖、生粉各 1/2 茶匙，豆瓣醬 2 湯匙



煮得!!

瑤柱、帶子都是貴價食材，
家常便飯的話可以用平民食材，
性價比較高！

做法



step 1

撕碎瑤柱

瑤柱洗淨，蒸 10 分鐘至軟，撕碎。



用蛋白醃帶子可避免帶子蒸煮過時而變韌。

step 2

帶子略醃

帶子橫切兩半，用醃料拌勻。



step 3

猛火蒸熟

豆腐沖洗淨，吸乾水分，切件，帶子放在豆腐上，鋪上瑤柱絲，淋上汁料，猛火蒸約 5 分鐘，撒上蔥蓉即成。

老少平安

材料：嫩豆腐 400 克，鯪魚膠 160 克，蔥蓉、紅辣椒絲各適量

調味料：XO 醬 3 湯匙，蠔油 1 湯匙，胡椒粉適量

做法：

1. 嫩豆腐洗淨，瀝乾水分，加入鯪魚膠，拌勻；放入深碟內鋪平，用大火蒸 10 分鐘。
2. 拌勻調味料，淋在鯪魚豆腐表面，撒上蔥蓉和紅辣椒絲即成。

蛋白鮮冬菇蒸豆腐

材料：豆腐 150 克，鮮冬菇碎 100 克

餡料：蛋白 2 隻，鹽 1/2 茶匙，糖 1/4 茶匙，水 40 毫升，生粉 1/2 湯匙

做法：

1. 餡料拌勻。
2. 豆腐洗淨，瀝乾水分，切成薄片，放入碟上，鋪上一層鮮冬菇碎，再鋪上一層餡料，重複 2 次，共做成 3 層，以慢火蒸約 15 分鐘，即成。

常識課

有人說豆腐配搭蜂蜜食用會導致耳聾，是真的嗎？

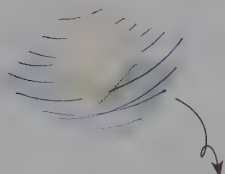


豆腐與蜂蜜同食會耳聾的說話並無科學根據！

不過，豆腐性寒、蜂蜜滑腸，配搭在一起或會腹瀉，加上豆腐用石膏粉製成，配搭果糖含量極高的蜂蜜，容易對腸胃造成負擔！

韓國泡菜豆腐鍋

一邊看韓劇、一邊吃香辣泡菜豆腐鍋，
這是多麼幸福的時尚生活♥



材料：豆腐 1 盒，泡菜 200 克，洋蔥 1 個，秀珍菇 1 包，蔥 2 條，蒜蓉 1 茶匙
調味料：上湯 500 毫升，泡菜汁 100 毫升，韓國辣椒醬 1 湯匙，辣椒粉 1 茶匙，
鹽 1 茶匙，麻油適量



煮得!!

韓式做法以辣為本，顏色鮮艷；
上海和日式的豆腐做法顏色較淡，
風味各有特色！

做法



step1

準備食材

秀珍菇洗淨抹乾；洋蔥切片；蔥切段；
豆腐切粒備用。



泡菜炒過後再煮，味道更香更濃郁。

選用較酸的泡菜才能達至辣中帶酸的味道，若泡菜不夠酸，可加少許米醋。

step2

爆香配料

燒熱油鑊，先將蒜蓉爆香，加入洋蔥和鹽翻炒，再加入韓國泡菜拌勻。



可在剛熄火的時候打入一隻生雞蛋，加蓋燜1分鐘再上碟。

step3

加入其他材料

將所有材料放入鍋中，煲滾後轉小火燉煮10分鐘即可。

海鮮豆腐羹

材料：上湯 400 毫升，水 100 毫升，豆腐 250 克，雜豆 150 克，雜錦海鮮 150 克，蛋白 1 隻，生粉 1 湯匙

調味料：鹽、胡椒粉適量，魚露 1 茶匙

做法：

1. 所有材料洗淨，雜錦海鮮解凍；豆腐切成小塊；蛋白打發備用。
2. 將生粉與水拌勻，加入蛋白、雜豆和雜錦海鮮。
3. 煮滾上湯後加入魚露，放入豆腐略煮，倒入其餘配料，煮至湯汁收少後下調味料即可。

蟹肉麻醬豆腐

材料：百福豆腐 1 盒，熟蟹肉 50 克，木魚碎、炒白芝麻適量

調味料：日本芝麻醬 100 克

做法：

1. 豆腐從盒中倒出，切件，排放碟上；蟹肉切成幼絲。
2. 蟹肉鋪在豆腐上，淋上芝麻醬。
3. 於醬料上撒木魚碎及白芝麻即成。

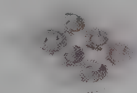
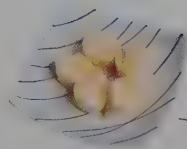
常識課

新鮮豆腐跟盒裝豆腐有分別嗎？

雖然新鮮豆腐和盒裝豆腐一樣能煮到好菜，但兩者各有不同：
新鮮豆腐以石膏粉作凝固劑，豆味較重，容易變質；
盒裝豆腐以葡萄糖酸內脂凝固，因此口感較滑，但豆味偏淡。

蝦仁玉子豆腐

蝦仁爽口彈牙；玉子豆腐嫩滑，
兩樣口感完全不同的食材，配搭起來竟是如此合拍！



材料：玉子豆腐 2 條，急凍蝦仁 160 克，草菇 10 粒，蔥 1 條，蒜頭 2 粒，紅辣椒半隻

醃料：生粉 1 茶匙，鹽 1/4 茶匙，麻油及胡椒粉少許

調味料：水半杯，生抽、蠔油各 1 湯匙，麻油、糖各 1/2 茶匙，生粉 1 茶匙



1 煮得!!

蝦仁玉子豆腐配料太多？你可以試試快速上碟的肉蓉玉子豆腐；或是光炸脆就好吃到不行的脆皮豆腐！

做法



想急凍蝦仁像新鮮蝦肉一樣爽口，可以用生粉抓洗過水後才醃！

step 1

蝦仁先醃

急凍蝦仁解凍後，用醃料先醃 10 分鐘。



step 2

準備食材

玉子豆腐切厚件，草菇、蒜頭切片；蔥切段；辣椒切粒備用。



玉子豆腐在最後才加入，以免炒爛而影響菜式外形。

step 3

炒勻材料

燒熱油鑊，爆香蒜片，加入蝦仁、草菇、蔥兜炒，倒入調味料及辣椒炒勻，最後加入玉子豆腐輕輕兜勻，即成。

肉蓉扒玉子豆腐

材料：免治豬肉 120 克，韭菜 40 克，玉子豆腐 2 條

醃料：鹽 1/2 茶匙，生抽 2 茶匙，胡椒粉少許

芡汁：蠔油 1 茶匙，鹽、糖各 1/4 茶匙，麻油少許，生粉 2 茶匙，水 1 湯匙

做法：

1. 韭菜洗淨，切小段，用油、鹽炒熟。
2. 免治豬肉以醃料拌勻，下油炒熟。
3. 玉子豆腐洗淨，切片，用猛火蒸約 8 分鐘。
4. 煮滾芡汁，與免治豬肉、韭菜拌勻，淋在玉子豆腐上即成。

脆皮玉子豆腐

材料：玉子豆腐 4 條，生粉 1 湯匙

蘸料：泰式雞醬、蒜蓉各 1 茶匙

做法：

1. 玉子豆腐洗淨，吸乾水分，切成厚片，撲上生粉。
2. 燒鑊下油，將玉子豆腐炸脆。
3. 雞醬和蒜蓉拌勻，與炸玉子豆腐一同上桌供食。

常識課

玉子豆腐是豆腐嗎？

💡 玉子豆腐其實只有雞蛋成分，並無黃豆成分！

除了外型上貌似豆腐，玉子豆腐嚴格而言並非豆腐。

欖菜青蒜炒豆腐乾

欖菜鹹香，豆腐乾有嚼勁，
顏色也鮮艷奪目。



材料：豆腐乾 6 塊，青蒜 2 棵，欖菜 1 湯匙

調味料：生抽 1 湯匙，鹽 1/2 茶匙，糖 1/4 茶匙，麻油少許

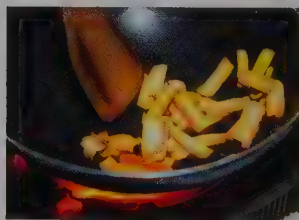
做法



step 1

豆乾切片

豆腐乾洗淨，切薄片。



step 3

豆乾略煎

燒熱油鑊，加入豆腐乾略煎，盛出。

煎豆腐乾時可稍微煎久一些，煎乾油分，吃上去會香口一點。



step 2

處理青蒜

青蒜洗淨，去根部，切斜片，分開蒜青、蒜白備用。



step 4

所有材料炒勻

餘油繼續燒熱，加入蒜白和欖菜炒香，再下豆腐乾和調味料炒勻，加入蒜青和麻油略拌，即可。

青蒜不可煮太久，否則所含的辣素會被破壞，亦會失去清爽脆嫩的口感，所以蒜白和青蒜需要分開炒。



！煮得！！

除了橙黃色的黃豆腐乾，還有五香豆乾和最原始的白豆腐乾！現在就動手做，嘗試一下不同豆乾配搭出來的滋味！

豆乾菜脯炒蝦仁

材料：

蝦仁、菜脯各 80 克，五香豆乾 2 塊，蒜蓉、蔥粒、薑蓉、豆豉各 1 湯匙，辣椒片 1/2 茶匙

調味料：

鹽、糖各 1/4 茶匙

做法：

1. 蝦仁去腸，洗淨。
2. 菜脯洗淨，切粒；五香豆乾洗淨，切條。
3. 燒熱油鑊，把蝦仁和五香豆腐乾炸至略乾，盛起，瀝乾油分。
4. 燒熱油鑊，爆香蒜蓉、蔥粒、薑蓉、豆豉和辣椒片，加入其他材料和調味料，炒至熟透即成。

麻辣乾絲

材料：

白豆腐乾 2 塊，西芹 120 克，紅辣椒 2 隻

調味料：

辣椒油 3 湯匙，花椒粉 1/2 茶匙，辣味鹽適量

做法：

1. 豆腐乾切幼絲，用水沖淨，瀝乾；西芹、紅辣椒分別洗淨，切絲。
2. 燒滾水，將豆乾絲和西芹絲加入滾水中略灼，瀝乾。
3. 將所有材料和調味料拌勻，上碟即可。

常識課

食用豆腐乾貼心小提示

💡 豆腐乾是豆腐的加工製品，鈉的含量極高，腎病、肥胖症、糖尿病等長期病患者少食為妙。

雜錦素紫

雜錦的材料，層次豐富的口感，
味道完全不輸葷菜！

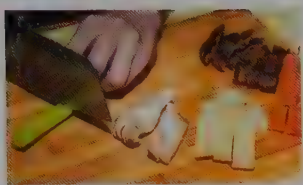


材料：腐皮 1 張，秀珍菇 120 克，冬菇（浸軟）6 朵，素鴨 1 條，珍珠筍 3 條，紅蘿蔔 1/2 條，西芹 1 條

調味料：水、蠔油、鹽、生粉、生抽各 1 茶匙，糖 1/2 茶匙，胡椒粉、麻油各少許



做法



step 1

準備食材

秀珍菇、冬菇、素鴨、紅蘿蔔、西芹分別洗淨，切粗條。



step 2

修剪腐皮

腐皮抹淨，剪去硬邊，剪成長條，備用。



此步驟主要為調味之用，食材不用煮得太熟。

step 3

材料略煮

煮滾調味料，下所有材料（腐皮除外）略煮。



放材料時不要太貪心，否則放太多材料難以捲成紫狀。

step 4

捲成紫卷

鋪平腐皮，加入各種材料，捲成紫，逐一完成，排放碟上，用猛火蒸約 10 分鐘取出，即可。

煮得!!

如果認為薄薄的腐皮難以控制，可以嘗試烹煮腐竹！腐竹可以炆腩、可以切段炒，經過油炸處理的腐竹不易煮爛！

腐竹炆香菇

材料：腐竹 6 條，冬菇 20 朵，上湯 1 杯

調味料：紹酒、生粉水各 1 湯匙、生抽、麻油、鹽各 1 茶匙

做法：

1. 冬菇浸軟，去蒂，隔水蒸熟。
2. 腐竹切段，下油鑊炸至呈啡黃色，汆水，瀝乾水分。
3. 燒熱油鑊，炒香腐竹和冬菇，加入上湯，煮滾後轉小火煮 20 分鐘，加入調味料，煮至汁液濃稠即成。

蒜香腐竹炒牛肉

材料：牛肉 150 克，腐竹 80 克，紅蘿蔔 40 克，冬菇 3 朵，水 3 湯匙，蒜蓉 2 湯匙

醃料：麻油、生粉各 1 湯匙，鹽 1/2 茶匙

調味料：麻油 1 湯匙，鹽 1 茶匙，胡椒粉少許

做法：

1. 牛肉洗淨，切片，用醃料醃 10 分鐘。
2. 腐竹浸軟，切段。
3. 紅蘿蔔去皮，切片；冬菇浸軟，切片。
4. 燒熱油鑊，爆香蒜蓉，加入牛肉略炒，加入其他材料，再炒 3 分鐘，加入調味料拌勻。

常識課

如何處理急凍腐竹？



急凍鮮腐竹沒有經過油炸，處理時以冷水略略沖洗即可，**不可用熱水沖洗**，否則容易碎爛！

附
錄

料理知識 大補底

基本烹飪刀法

常用入廚刀法有四種，練好這四種切法，就不用經常看着食材不知所措！

• 切片



• 切絲



• 切丁



• 切塊



NOTE :

用刀的時候，固定着食材的那隻手該怎樣擺？

正確的方法是一手緊握刀柄，而另一隻手半握拳頭、弓起放在食材上面，以固定食材的位置（參見上圖）。

當心！千萬不可以用手指固定食材！不少新手就是因為這樣而傷到自己的！

基本烹調技法

煎

煎法通常用於單一主料。高溫燒熱油鑊，轉慢火煎熟是「煎」的不二法門。但煎法需要耐性，若在食材表面未完成煎透的情況下翻到另一面，容易令食材溶溶爛爛、甩皮甩骨！



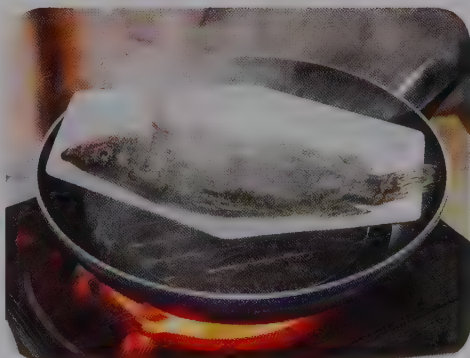
炒

炒法是除煮法外，家庭最常用的烹調技法。因為炒法快捷、易熟，同時能夠保持食材的爽脆鮮嫩。炒法需要注意用油的分量，油太少會黏鑊；油太多又會過膩。



蒸

蒸法，意即隔水將食物加熱，最能呈現食材的原汁原味。蒸法相對「燉」而言時間較短，較適合日常烹調。時間是蒸法的關鍵，若蒸的時候過久，食材的口感便會因為過老而大打折扣！



煮

沸水與食材一同放於鍋中，稱為煮法，為眾多烹調技法最簡單、最容易控制的一種。煮法容易控制食材的形狀，但注意部分食材（如南瓜）煮太久會在水中溶化！



炸

食材拍上乾粉，再放在滾油中弄熟的步驟名為「炸」。炸法能夠使食材香脆可口，金黃的顏色亦極為吸引。但炸物吃多了會上火、容易過膩，對健康的負擔亦較大。



炆

炆法與煮法相似，但炆的時間長得多。炆法除了可以令食材更入味，最大的作用還是令肉質較韌的食材變得軟腍可口。



新手最常見的六大問題

1 大火、中火、小火的分別？

大火，又名武火，即將溫度調至最高。
中火，即界乎大火與小火之間的溫度。
小火，又名文火，即將溫度調至最低。

2 如何分辨油溫？

將木筷子插入油中，油溫愈高，冒起的泡泡愈多！

3 「過冷河」與「氽水」有何分別？

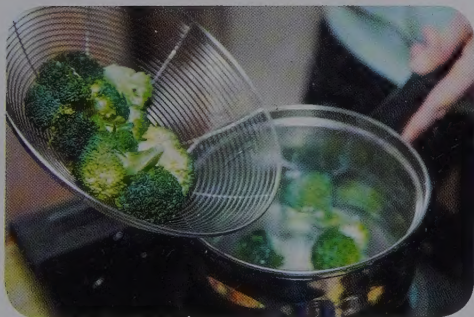
同樣是將食物放入滾水中再撈起，但「過冷河」會加入沖凍水、瀝乾水分的步驟。

4 何謂「埋芡」？

食物煮熟後加生粉水的動作，稱作埋芡。

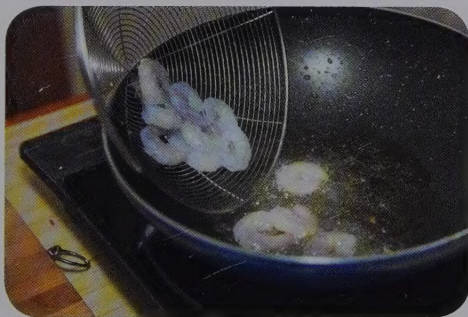
5 何謂「氽水」？

氽水即將食物放滾水中灼 2-3 分鐘再撈起。



6 何謂「氽水」？

氽水即將食物放滾水中灼 2-3 分鐘再撈起。



Xue 1 dao hui 3 dao : liao
li 300 dao

DOWNTOWN AMERICAN PLACE
32520106506180

學1道會3道
料理300道

編著

Julie & Julia

編輯

鄧宇雁 喬健

菜式示範

梁綺玲

攝影

許錦輝

封面設計

吳明煒

版面設計

辛紅梅 沈海燕

出版

萬里機構・飲食天地出版社

香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心1305室

電話：2564 7511 傳真：2565 5539

網址：<http://www.wanlibk.com>

發行

香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀麗路36號中華商務印刷大廈3字樓

電話：2150 2100 傳真：2407 3062

電郵：info@suplogistics.com.hk

承印

中華商務彩色印刷有限公司

出版日期

二〇一五年一月第一次印刷

版權所有・不准翻印

ISBN 978-962-14-5677-9

HARTFORD PUBLIC LIBRARY
500 MAIN STREET
HARTFORD, CT 06103-3075



萬里機構



萬里 Facebook



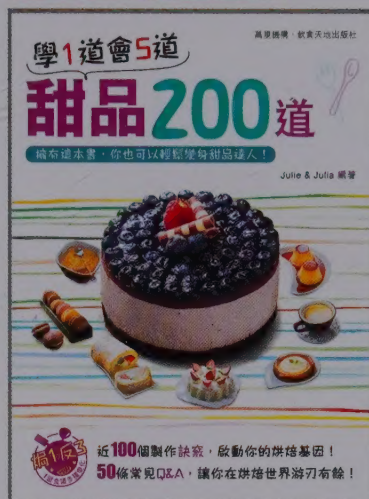
萬里超級網店



myCOOKey.com

HARTF
50
HARTF

同系列書籍：



學1道會5道 ·
甜品200道

4/16 28.00 Pan Asian
at Lang. New

CHI71916

Xue 1 dao hu 3 dao · liao li 300

Printed in Hong Kong

一直被當成烹飪界的 灼菜總是又黃又霉、連煎蛋都煎爛？

步進廚房，重獲你對烹飪的信心！

STEP-BY-STEP圖文教學，配合步驟筆記，

專心學好1道菜式，就能輕鬆變化出3種不同風格！

配備食材介紹及烹飪技法常識，

讓你搖身一變成為料理達人。

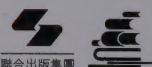
你需要一本讓你愛上烹飪的書！



ISBN 978-962-14-5677-9



9 789621 456779



聯合出版集團

H.K.\$98.00

Published in Hong Kong

建議上架分類：飲食食譜



萬里 Facebook 專頁



萬里超閱網店

 **Hartford
Public Library**
A place like no other

P7-AQV-985